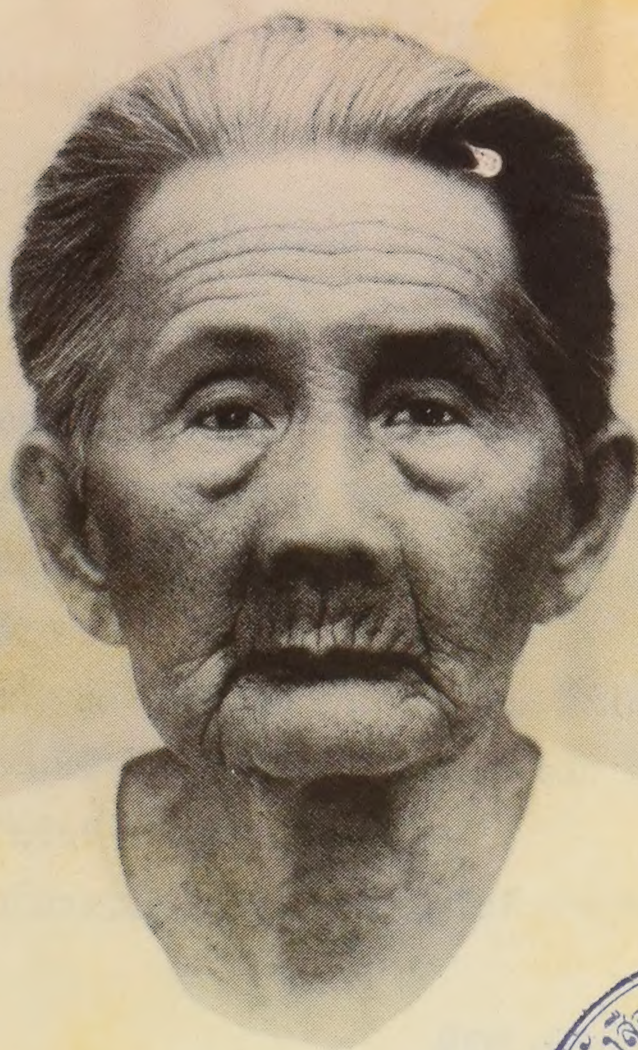
ที่ระลึกเนื่องในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่คี้ พ่อค้าทอง

วันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ.๒๕๒๘







คุณแม่คี้ พ่อค้าทอง

ชาตะ พ.ศ. 2440

มรณะ 21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2527

ประวัติย่อ

คุณแม่คี้ พ่อค้าทอง เกิดที่จังหวัดสิงห์บุรี ปีจอ เป็นบุตรนายเผ่า นางเป้า เผ่าตระกูล ได้สมรสกับนายฮะ พ่อค้าทอง มีบุตรธิดา 2 คน

1). นางทองอยู่ เหลืองวิลัย

2). นายบุญส่ง พ่อค้าทอง

คุณแม่คี้ พ่อค้าทอง ได้ล้มป่วยด้วยโรคปอดบวม มีโรคหัวใจและโรคไตเข้าแทรกซ้อน ได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเมโย ตั้งแต่วันที่ 15 พฤศจิกายน 2527 ถึงวันที่ 21 พฤศจิกายน 2527

ได้เสียชีวิตอย่างสงบเมื่อเวลา 09.50 น. ของวันที่ 21 พฤศจิกายน 2527 รวมอายุได้ 87 ปี

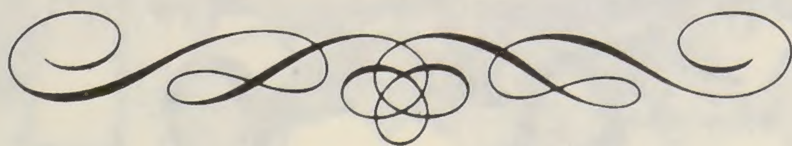
คำไว้อาลัย

คุณแม่คี้ พ่อค้าทอง เป็นแม่และย่าที่ดีของลูกหลาน ตลอดชีวิตของท่านไม่เคยทำให้ผู้ใดเดือดร้อนเลย เป็นคนที่มีใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นที่เคารพรักใคร่ของคนทั่วไป และเอาใจใส่ในบุญกุศลตลอดเวลา เมื่อจะต้องพลัดพรากจากกันไป ลูกหลานก็รู้สึกเสียใจเป็นอันมาก แต่ก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่และก็มีการดับไป

ขอให้วิญญาณของคุณแม่คี้ พ่อค้าทอง จงไปสู่สุคติภพเถิด

จากลูก และหลาน ๆ

9 มกราคม 2528





สมเด็จพระญาณสังวร ทรงแสดงพระธรรมเทศนา
ในวันทำบุญครบรอบ 7 วัน



ลูกและหลาน

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์เฉก ธนะสิริ รองปลัดกรุงเทพมหานคร ที่กรุณาอนุญาตให้บทความ ทำอย่างไรจึงจะมีอายุยืนยาวและมีความสุข มาลงในหนังสือที่ระลึก งานฌาปนกิจศพคุณแม่คี้ พ่อค้าทอง

จาก ลูก และหลาน ๆ

9 มกราคม 2528

ทำอย่างไรจึงจะมีอายุยืนยาว และมีความสุข

โดย

น.พ. เฉก ธนะสิริ

พิมพ์ครั้งที่ 1 11 มกราคม 2524
ที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพหลวงจินดาสหกิจ (ละม้าย ธนะสิริ)
พิมพ์ครั้งที่ 2 (แก้ไข) 15 กุมภาพันธ์ 2524
โรเนียวแจกจ่ายในหมู่ญาติมิตร
พิมพ์ครั้งที่ 3 (แก้ไข) 19 มีนาคม 2524
ที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ พล.ต.ต.สุธี ฟุ้งเกียรติ
พิมพ์ครั้งที่ 4 (แก้ไข) 13 กรกฎาคม 2524
ที่ระลึกในวาระครบปีมรณกรรมของ คุณอวลกลิ่น ใช้กิจการณ์
พิมพ์ครั้งที่ 5 (แก้ไข) 11 ตุลาคม 2524
พิมพ์แจกในการสัมมนาระดับชาติเรื่อง "บริการสุขภาพผู้สูงอายุ" ที่กรุงเทพมหานคร
พิมพ์ครั้งที่ 6 (แก้ไข) 20 ตุลาคม 2524
ที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณระมัด ปัทมะสุคนธ์
พิมพ์ครั้งที่ 7 (แก้ไข) 7 กุมภาพันธ์ 2525
จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ พฤศจิกา
พิมพ์ครั้งที่ 8 14 มิถุนายน 2525
พิมพ์เพิ่มเติมใช้หน้าปกและคำนำจากพิมพ์ครั้งที่ 6
ได้รับความเอื้อเฟื้อจากคุณชนะ ใช้กิจการณ์
พิมพ์ครั้งที่ 9 (แก้ไข) 9 พฤศจิกายน 2525
พิมพ์แจกในกิจกรรมปีสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่
จัดพิมพ์โดยคณะกรรมการจัดกิจกรรมปีสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่
พิมพ์ครั้งที่ 10 (แก้ไข) 1 มกราคม 2526
พิมพ์แจกในวาระครบ 5 ปี แห่งการก่อตั้งโรงพยาบาลเพชรบุรี
จัดพิมพ์โดยคณะกรรมการบริหารโรงพยาบาลเพชรบุรี
พิมพ์ครั้งที่ 11 30 มีนาคม 2526
ที่ระลึกงานพระราชทานเพลิงศพ นางชุ่ม กัมปนาทแสนยากร
พิมพ์ครั้งที่ 12 (แก้ไข) 9 มิถุนายน 2526
พิมพ์แจกในงานที่ระลึกทำบุญอายุครบ 5 รอบ ของคุณบุญส่ง โรจนัย

พิมพ์ครั้งที่ 13 (แก้ไข) 1 กรกฎาคม 2526
พิมพ์และจำหน่ายโดยความเอื้อเฟื้อจาก คุณธีรพล นิยม ในนามบริษัทในเครือ "แปลน"
รายได้บำรุงมูลนิธิช่วยการสาธารณสุขชุมชน กรุงเทพมหานคร
พิมพ์ครั้งที่ 14 (แก้ไข) 10 กุมภาพันธ์ 2527
พิมพ์และจำหน่ายโดยบริษัทสยามรัฐ จำกัด
พิมพ์ครั้งที่ 15 (แก้ไข) 11 กุมภาพันธ์ 2527
ที่ระลึกในงานฌาปนกิจศพคุณแม่ทองอยู่ กาญจนโหดิ
พิมพ์ครั้งที่ 16 (แก้ไข) 22 เมษายน 2527
ที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณอารมณ์ แสงสิงแก้ว
พิมพ์ครั้งที่ 17 (แก้ไข) 14 พฤษภาคม 2527
ที่ระลึกในงานฌาปนกิจศพนางช่วง ชมะโชติ
พิมพ์ครั้งที่ 18 (แก้ไข) 15 ธันวาคม 2527
ที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ อาจารย์ดารา ศิริเจริญ
พิมพ์ครั้งที่ 19 (จากต้นฉบับครั้งที่ 17) 27 ธันวาคม 2527
ที่ระลึกในงานตากสินมหาราชานุสรณ์และกาชาดจังหวัดตาก ประจำปี 2527-2528
พิมพ์ครั้งที่ 20 (แก้ไข) 27 มกราคม 2528
ที่ระลึกในงานทำบุญอายุครบ 7 รอบของคุณสวัสดิ์ โอสถานุเคราะห์
พิมพ์ครั้งที่ 21 (แก้ไข) 9 มีนาคม 2528
ที่ระลึกในงานฌาปนกิจศพ คุณแม่คี้ พ่อค้าทอง

พิมพ์ที่โรงพิมพ์สยามรัฐ
306/147 ตรอกรถไฟพระยาวรพงษ์
บางยี่ขัน กรุงเทพ ฯ 10700 โทร. 423-0318-9
ม.ร.ว.ระย้าทิพย์ อินทรทูต ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2528

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ 21

บทความที่เขียนนี้เริ่มต้นเขียนในลักษณะเรื่องสั้นสารคดี ประกอบหนังสือแจกเป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพหลวงจินดาสหกิจ (ละม้าย ธนะสิริ)[1] บิดาของผู้เขียน เหตุจูงใจให้เขียนเรื่องนี้ขึ้นเพราะผู้เขียนมีบิดาที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตแข็งแรงสมบูรณ์ ยากที่จะมีบุคคลวัยใกล้เคียงกันเทียบได้

ตลอดชีวิตของท่านเกือบจะไม่เคยได้ยินคำว่า ปวดหัว ไอ ตัวร้อน เมื่อย ปวด แม้จะเข้าสู่วัยชรามากถึง 90 ปีก็ตาม ก็ไม่ปรากฏอาการหลงหรือเลอะเลือน ความทรงจำดีตลอด แม้ในขณะนอนป่วยครั้งสุดท้ายในชีวิตก็ไม่กระวนกระวาย ไม่สั่งเสียเรียกหาหรือแสดงความห่วงใยวิตกกังวลแม้แต่น้อย ท่านได้ใช้ชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างมีความสุขกายสุขใจตามควรแก่อัตตภาพ แม้กาลเวลาใดที่มีปัญหาเดือดร้อนใจเกิดขึ้น ท่านก็สามารถตัดความวิตกกังวลได้โดยสิ้นเชิง ไม่มีการเก็บเอามาเป็นอารมณ์ ยังคงกินได้นอนหลับ และออกกำลังกายด้วยการเดินมาก ๆ โดยตลอด จวบจนกระทั่งบั้นปลายของชีวิต เมื่อล้มหมอนนอนเสื่อแล้ว หลังจากนั้นอีกประมาณ 2 เดือน ก็ค่อย ๆ งอมและมอดดับไป โดยไม่มีอาการเจ็บปวดอย่างใดทั้งสิ้น ทั้ง ๆ ที่ได้ตรวจทางการแพทย์พบทั้งเบาหวาน วัณโรคปอดที่หายแล้ว และมะเร็งปอดที่ลามไปจากอวัยวะส่วนอื่น แต่ตรวจไม่พบว่ามาจากที่ใดและสงสัยว่าจะลามไปที่ตับด้วย สำหรับสองโรคแรกนั้น ได้ตรวจพบเมื่ออายุประมาณ 60 ปี ทั้งสองโรคไม่มีอาการอย่างใดเลย ตรวจจากพยาธิสภาพแล้ว หมอแปลกใจที่ไม่มีอาการเจ็บปวดแม้แต่น้อย ทั้งนี้เป็นเพราะพ่อออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจริง ๆ ด้วยการเดินไกลทุกวันทุกโอกาส

จนตลอดอายุขัยของท่าน และในตอนเย็นก่อนอาหารท่านจะสวดมนต์ไหว้พระทำสมาธิเป็นประจำเช่นกัน สิ่งเหล่านี้จึงช่วยให้พ่อมีสุขภาพกายและจิตดีเยี่ยม โรคภัยไม่สามารถลุกลามและไม่มีอาการเท่าที่ควร อาการต่าง ๆ ที่ไม่ปรากฏนี้ผู้เขียนเชื่อว่า เป็นด้วยอำนาจของพลังจิต จากการปฏิบัติสมาธิเป็นประจำจนสามารถแยกกายกับจิตได้หรือเรียกว่า "**สมาธิแยกเวทนา**" เพราะจิตรู้ว่างไม่เกาะเกี่ยวกับกายจึงสามารถบรรเทาความเจ็บปวดของตัวเองได้อย่างมหัศจรรย์

อนึ่ง เท่าที่ผู้เขียนจำความได้ ผู้เขียนไม่เคยเห็นพ่อฆ่าสัตว์เลยแม้แต่ยุงหรือมด พ่อมักจะพูดอยู่เสมอว่า ยุงจะไม่กัดเราถ้าเราไม่ตบมัน ซึ่งก็เป็นความจริงอย่างไม่น่าเชื่อ ลูก ๆ มักจะถูกดูและถูกสั่งสอนไม่ให้เบียดเบียนสัตว์อยู่เสมอ ๆ ถ้าใครทำให้พ่อเห็น

ระหว่างการป่วยของพ่อ ผู้เขียนนอนเฝ้าปฏิบัติท่านทุกคืน ท่านได้ปฏิบัติสมาธิสวดมนต์ ขณะนอนป่วยตั้งแต่จำบทสวดมนต์ได้ทั้งหมดต่อมาก็หลง ๆ ลืม ๆ จนที่สุดชีวิตของท่านก็ค่อย ๆ มอดดับไปเปรียบเสมือนตะเกียงลานที่ดับทั้งแสงและเลียงลาน เพราะหมดทั้งลาน ไส้และน้ำมันโดยแท้

ปรากฏว่าบทความที่เขียนนี้มีผู้สนใจถามถึงมากราย ผู้เขียนจึงเขียนเพิ่มเติมและแก้ไขแจกให้กันในหมู่ญาติมิตร ต่อมาก็มีผู้ขอเอาไปพิมพ์แจกในงานศพ และงานที่ระลึกอื่น ๆ ทุกครั้งผู้เขียนได้ค้นหาเอกสารอ้างอิงเพิ่มเติมและปรุงแต่งตามลำดับ จนกระทั่งครั้งนี้นับเป็นการพิมพ์เพิ่มเติมและแก้ไขครั้งที่ 21

ในฐานะที่ผู้เขียนเป็นแพทย์ที่สนใจและปฏิบัติเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการ "พักจิต" อย่างสม่ำเสมอติดต่อกันไม่ต่ำกว่า 16-17 ปี และในระยะประมาณ 8-9 ปีที่ผ่านมาเป็นระยะที่ผู้เขียนมี "เวลานอก" ให้โอกาสผู้เขียนได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติทางด้านจิตบ้างตาม

สมควร นอกจากนั้นยังได้มีโอกาสศึกษาหาความรู้จากครู อาจารย์ และผู้สูงอายุอีกหลายท่านตลอดจนได้ศึกษาจากตำราและเอกสารต่าง ๆ มา เสนอประกอบบทความนี้ ซึ่งปรากฏอยู่ท้ายเล่ม เพื่อสำหรับท่านผู้สนใจจะได้ค้นคว้าหาอ่านประกอบได้สะดวกยิ่งขึ้น

เรื่องของจิตเป็นเรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่ง ผู้เขียนอยากจะกล่าวว่าเป็นหัวใจของการดำรงชีวิตที่จะประกอบสัมมาอาชีพโดยบริสุทธิ์ผุดผ่องอย่างมีประสิทธิภาพ และมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขแท้จริง เป็นเรื่องละเอียดอ่อนเข้าใจและอธิบายยากมาก หากไม่ได้ปฏิบัติด้วยตัวเอง ผู้เขียนทราบไม่ลึกซึ้งดีพอ จึงจำเป็นต้องอ้างอิงท่านผู้รู้แท้จริงในด้านต่าง ๆ เอาไว้ท้ายเล่ม

ดังได้กราบเรียนให้ท่านผู้อ่านได้ทราบในตอนต้นแล้ว ถึงเหตุดลใจหรือจูงใจให้เขียนเรื่องนี้นั้น เป็นเพราะตัณหาของผู้เขียน อันสืบเนื่องมาจากความมีสุขภาพทางกายและจิตของพ่อ นับว่าดีเลิศจนชีวิตจะหาไม่ ทั้ง ๆ ที่ความรู้อันลึกซึ้งในเรื่องของจิตของผู้เขียนนั้น น้อยเต็มทีส่วนเรื่องของกายนั้น เพราะเป็นแพทย์จึงพอทราบบ้าง ฉะนั้นจึงเชื่อว่าเนื้อหาของเรื่องและความคิดเห็นตลอดจนหลักวิชาอภิจิตวิทยาหรือหลักธรรมก็ดีที่ไม่ถูกต้อง ผู้เขียนใคร่ขอประทานอภัยท่านผู้รู้และจะเป็นพระคุณอย่างสูง ถ้าหากท่านจะได้กรุณาแจ้งให้ผู้เขียนทราบในส่วนที่ไม่ถูกต้องนั้นด้วย

กาลเวลาได้ผ่านไปครบ 4 ปี หนังสือเรื่องนี้ได้แพร่หลายกระจายไปในหลายวงการโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการของผู้อาวุโส หลายท่านได้กรุณาให้คำแนะนำ ให้ความเห็น ให้รายละเอียด ตลอดจนช่วยแก้ไขคำ หรือความหมายที่ยังไม่ถูกต้อง ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณทุกท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สิ่งหนึ่งที่ผู้เขียนจะขอบันทึกไว้ในคำนำนี้ก็คือ คำวิจารณ์ของท่าน

ประธานองคมนตรี ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ ได้มีส่วนสำคัญยิ่งที่โน้มน้าวให้มีผู้ให้ความสนใจในหนังสือนี้เป็นพิเศษ และเป็นแรงใจให้ผู้เขียนต้องคอยปรับปรุงแก้ไขอย่างไม่หยุดยั้งตลอดเวลาที่มีโอกาสไปพบคำอธิบายหรือผลจากการปฏิบัติดี ๆ ที่เชื่อถือได้ ผู้เขียนก็จะเก็บเอามาผนวกเพิ่มเติมในหนังสือเล่มนี้ และคิดว่าจะปฏิบัติเช่นนี้เรื่อยไป สิ่งนี้ทำให้ผู้เขียนขอกราบขอบพระเดชพระคุณท่านอาจารย์สัญญา ฯ เป็นอย่างยิ่งสำหรับคำวิจารณ์ที่มีคุณค่าเกินสติปัญญาของผู้เขียนและเกินค่าของหนังสือเล่มนี้ จนทำให้หนังสือเล่มนี้เป็นที่รู้จักและสนใจอย่างกว้างขวาง

หากหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์บ้างต่อท่านผู้อ่านแล้วไซร้ ก็ขอให้ผลบุญกุศลทั้งหลายจงดลบันดาลให้แม่ของผู้เขียนซึ่งขณะนี้อยู่ในวัยชราและสุกงอมพอสมควรแล้ว นับเป็นปีที่ 90 ขอให้ท่านแข็งแรงเท่าเดิม ขอให้มีสุขภาพกายและจิตดีตลอดไป หรืออย่างน้อยก็ให้ดีเท่าพ่อของผู้เขียนจนกว่าจะปิดฉากชีวิตของแม่ตามกฎธรรมดาของชีวิตทุกรูปทุกนามด้วยเทอญ

(เฉก ธนะสิริ)

25 กุมภาพันธ์ 2528

สารบัญ

บทที่ 1	**เรื่องของชีวิต**	1
	1.1 การเกิดของชีวิต	2
	1.2 ปฏิสนธิวิญญาณ	3
	1.3 ระลึกชาติ	3
	1.4 กรรมและวัฏสงสาร	6
	1.5 กรรมกระทบมวลชน (กรรมหมู่)	7
	1.6 ความละเอียดอ่อนของกรรม	9
	1.7 เผ่าพันธุ์ ผสมพันธุ์และกรรมพันธุ์	17
	1.8 ความดีและทำดีได้ดี	19
	1.9 หลักธรรมทางพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์	21
บทที่ 2	**ส่วนประกอบของชีวิต**	25
	2.1 กาย	25
	2.2 รังสีในจักรวาลที่มีผลต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม	31
	2.3 จิต	32
บทที่ 3	**เรื่องของกาย**	37
	3.1 ประเภทของการออกกำลังกาย	37
	3.2 การออกกำลังกาย	38
	3.3 วิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่พอเหมาะ	45
	3.4 ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับสมาธิ	46
บทที่ 4	**เรื่องของจิต**	54
	4.1 วิธีพักจิต	54
	4.2 สมาธิสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน	56
	4.3 ปฏิบัติธรรมเพื่อห้ำหั่นกิเลส	62
บทที่ 5	**เรื่องของอายุยืนยาว**	65
	5.1 ถัวเฉลี่ยอายุขัยประชากร	65

	5.2 การศึกษาเรื่องอายุของมนุษย์	65
	5.3 สารเสพติดที่เกิดขึ้นเมื่อออกกำลังกาย	67
บทที่ 6	**เรื่องของทุกข์**	**68**
	6.1 ความทุกข์และทุกข์ตั้งแต่เกิด	68
	6.2 ทุกข์แห่งความรัก	70
	6.3 ทุกข์แห่งชีวิตการงาน	76
	6.4 ทุกข์แห่งความชรา	82
	6.5 ทุกข์แห่งความตาย	84
	6.6 แนวทางดับทุกข์	88
	6.7 วิธีคลายความทุกข์ และวิตกกังวลใจ	91
บทที่ 7	**เรื่องของความสุข**	**97**
	7.1 โลกียสุข	98
	7.2 โลกุตรสุข	101
	7.3 กระแสแห่งนิพพานและนิพพานอารมณ์	110
บทที่ 8	**ฝึกกายต้องเคลื่อนไหว-ฝึกจิตต้องนิ่ง**	**115**
	8.1 มนุษย์อวกาศ	116
	8.2 การฝึกฝนนักกีฬาเพื่อแข่งขันกีฬาโอลิมปิค	117
	8.3 ประสบการณ์จากการนั่งสมาธิเป็นประจำ	117
	8.4 การศึกษาวิชาอภิจิตวิทยาในรัสเซีย	119
	8.5 เคล็ดของนโปเลียน	120
	8.6 คลื่นสมองของผู้ฝึกสมาธิ	122
	8.7 สมาธิจิตในบุคคลชั้นนำของประเทศ	123
บทที่ 9	**การรักษาสุขภาพเพื่อความสุขตามแบบจีน**	**125**
บทที่ 10	**วิธีชะลอความชรา**	136
บทที่ 11	อาการตายของผู้ชะลอความชราได้สำเร็จ	**147**
บทที่ 12	**สรุปความเห็นปิดท้ายเรื่อง**	**151**

คำวิจารณ์

คุณหมอเฉก ธนะสิริ ให้ผมเขียนวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ให้สำหรับการพิมพ์ครั้งต่อ ๆ ไป ผมเผลอไปรับคำท่านเข้า เพราะผมมีความรักและเคารพคุณหลวงจินดาสหกิจ บิดาของคุณหมอมากและกับคุณหมอเฉก ฯ เอง ก็รู้จักชอบพอกันมาช้านาน แต่ผมก็ไม่เคยเขียนคำวิจารณ์หนังสือใดมาก่อนจึงทำให้เกิดความหนักใจ และอีกประการหนึ่ง การวิจารณ์หนังสือใดนั้นจะต้องอ่านอย่างเพ่งพินิจแล้วหยิบยกทั้งแง่ดีแง่เสียขึ้นมากล่าวอย่างตรงไปตรงมา กับทั้งผู้วิจารณ์ (ตามปกติ) จะต้องมีความรู้ความคิดในเรื่องที่กล่าวไว้ในหนังสือนั้นดีกว่าหรือดีเท่าผู้เขียนด้วย ซึ่งผมเองไม่ได้อยู่ในฐานะอย่างนั้นเลย

ฉะนั้น ผมขออนุญาตอย่าให้เป็นคำวิจารณ์เลย ขอให้เพียงแต่เป็นความเห็นผู้อ่านธรรมดา ๆ คนหนึ่งเท่านั้น

อ่านหนังสือข้อเขียนคุณหมอเฉก ฯ นี้แล้ว ผมรู้สึกเหมือนได้คุยได้สนทนาอย่างกว้างขวางกับท่านผู้รู้จริงคนหนึ่ง ผมได้ความรู้ความคิดเป็นอันมาก ทั้งในทางแพทยศาสตร์ ทางธรรม และทางอย่างอื่น ๆ อีกมาก

ความรู้ความคิดเหล่านี้เป็นผลดีมาก แก่การปฏิบัติของทุกคน เพราะเป็นแนวทางปฏิบัติของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งชีวิตของคนซึ่งกำลังจะแก่หรือแก่อยู่แล้วในขณะนี้ แต่อย่างไรก็ดีผมเห็นว่าคนซึ่งยังไม่กำลังจะแก่ แม้แต่คนหนุ่มคนสาวก็ตามจะได้ประโยชน์จากหนังสือนี้มากถ้าอ่านด้วยใจเย็น ๆ และอ่านให้ตลอด

คุณหมอเฉก ๆ ท่านเขียนหนังสือเก่ง มีทั้งจริงทั้งจังและกล่าวเล่าเล่นอ่านง่ายสบายดี ทุกข้อทุกกระทงที่ท่านกล่าวไว้ผมว่ากรองเอาเป็นความรู้ในการดำเนินชีวิตของเราได้จริง ๆ เสียด้วย สรุปแล้วผมว่าคุณหมอเฉก ๆ ซึ้งในธรรมะและแพทยศาสตร์ สองหลักการนี้คุณหมอนำมาผสมผสานกันเป็นเนื้อทองแผ่นเดียวกันทำให้ผู้รับรู้มาปฏิบัติแก่ชีวิตของตน ตอบปัญหาได้ทันทีว่า **"ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตยืนยาวและมีความสุข"**

(ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์)
ประธานองคมนตรี

บทที่ 1
เรื่องของชีวิต

ถ้าเราได้พิจารณาตัวของเราเองแล้ว จะเห็นว่าชีวิตเรานั้นมันสั้นนัก วันเวลาผ่านไปแต่ละวันแต่ละปี ช่างรวดเร็วจริง ๆ เรายังจำได้ยังกับเมื่อวานนี้เองว่า เรายังเป็นเด็กซุกซนวิ่งเล่นอยู่หยก ๆ บัดนี้เรามีอายุล่วงเข้าปูนนี้แล้ว ถ้าเราไม่คิดหรือตระเตรียมตัวเตรียมใจในเรื่องเหล่านี้แล้ว เราเองก็จะเกิดความรู้สึกเสมอ ๆ ว่า นี่ถ้าเราได้ปฏิบัติ หรือได้กระทำสิ่งนั้นสิ่งนี้เสียตั้งแต่เมื่อนั้นเมื่อนี้ เราก็คงจะดีกว่านี้ แต่อย่าไปคิดถึงมันให้เสียเวลาเลย เพราะมันได้กลายเป็นอดีตไปแล้ว วันเวลาที่ผ่านไปนั้น เราจะจับเอามาถอยหลังตั้งต้นกันใหม่ก็เป็นไปไม่ได้ ฉะนั้นพึงควรจะคิดจะทำอะไรทันทีเสียแต่วันนี้ หรือปัจจุบันนี้จะไม่ดีกว่าหรือ ?

เราจะไม่คิดบ้างเลยหรือ และเราจะไม่ลองปฏิบัติด้วยตัวของเราเพื่อตัวของเราเองบ้างหรือว่าจะทำอย่างไร เราจึงจะมีชีวิตที่มีความสุขทั้งทางโลกผสมทางธรรม มีอายุยืนยาวตามสมควรและในที่สุดเมื่อจะตายก็น่าจะต้องตายอย่างสงบ หมดอายุขัยไม่ทรมานและไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิด

สิ่งเหล่านี้จะทำได้ จำต้องมีการฝึกกาย ฝึกจิต เตรียมกาย เตรียมจิต ตลอดจนควรจะต้องเตรียมตายไว้ให้พร้อมด้วย ทำได้อย่างนี้แล้วท่านก็จะเป็นผู้ที่มีความสุขที่คนอื่นอิจฉา

หากท่านคิดอย่างนี้แล้ว ผู้เขียนก็ใคร่จะขอเชิญท่านค่อย ๆ อ่านบทความนี้ อ่านแล้วคิดถามตัวท่านเองตามไปด้วยว่าจริงอย่างที่เขียนหรือไม่

ในหัวข้อเรื่องนี้มีคำที่มีความหมายอยู่ 3 คำ คือ

1. ชีวิต
2. อายุยืนยาว
3. ความสุข

1. ชีวิต

คำแรกคือ **"ชีวิต"** ในที่นี้หมายถึงชีวิตมนุษย์เราท่าน ชีวิตเรานี้ประกอบด้วยเซลล์ชนิดต่าง ๆ มากมายหลายหมื่นชนิด แต่ละชนิดจะประกอบด้วยเซลล์ของแต่ละชนิด ๆ อีกมากมายหลายล้านเซลล์ประกอบกันเป็นเรือนร่างของเราหรือเป็นชีวิตมนุษย์เรานี่เอง

มีความจำเป็นจะต้องทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ในเรื่องชีวิตของมนุษย์ ว่ามนุษย์เรานั้นเกิดขึ้นมาได้อย่างไรเสียก่อน

1.1 การเกิดของชีวิต

ชีวิตมนุษย์นั้นเกิดจากการผสมพันธุ์ระหว่างชายกับหญิง ซึ่งตัวอสุจิของชายเพียง 1 ตัวเท่านั้น ในจำนวนหลายล้านตัวที่สามารถวิ่งชอนไชเข้าไปผสมพันธุ์กับไข่ในรังไข่ของหญิง ในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม คือตรงระยะพอดีที่ไข่สุก แล้วเด็กก็จะเจริญเติบโตในครรภ์มารดาจนครบกำหนดคลอด

ในทางวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์นั้นรู้เพียงว่า ในตัวเชื้ออสุจิของชายและไข่ของหญิง เมื่อผสมพันธุ์กันก็จะมี Genes และ Chromosomes ถ่ายทอดคุณลักษณะนิสัยของพ่อและแม่ไปสู่ลูก เรื่องนี้เป็นวิชาค่อนข้างใหม่อีกแขนงหนึ่งเรียกว่า วิชา "พันธุกรรมศาสตร์"

1.2 ปฏิสนธิวิญญาณ

ส่วนทางด้านพุทธศาสนานั้น ในพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้ชัดเจนยิ่งกว่าวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์อีกด้วยว่า ระหว่างการผสมพันธุ์กันนั้นยังมีตัวกลางอีกตัวหนึ่งที่เรียกว่า **"ปฏิสนธิวิญญาณ"** หรือ **"กรรม"** เข้ามามีบทบาทสำคัญที่ทำให้เกิดชีวิตนั้น ๆ แต่ละชีวิตจะแตกต่างกันไปทั้งนี้แล้วแต่ผลบุญหรือผลกรรมของบุคคลนั้น ๆ

สิ่งที่น่าสนใจต่อไปก็คือ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ทรงทราบ "ปฏิสนธิวิญญาณ" หรือ "กรรม" นี้ได้ด้วยอะไร ทั้ง ๆ ที่แม้ในปัจจุบันนี้ นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ก็ยังไม่สามารถจะพิสูจน์ให้เห็นแน่ชัด

ในเรื่องนี้พระองค์ท่านทรงทราบด้วย "การตรัสรู้" หรือ "ธาตุรู้" ด้วย "ญาณ" (ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ) อันลึกซึ้งของพระองค์เอง

1.3 ระลึกชาติ

เรื่อง "ปฏิสนธิวิญญาณ" หรือ "กรรม" นี้เป็นสิ่งที่น่าสนใจมากและมีความเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ในเรื่องระลึกชาติ ผู้เขียนได้เคยฟังปาฐกถาของ Professor Francis Story บรรยายหัวข้อเรื่อง "ระลึกชาติ" หรือ "ตายแล้วเกิด" (Reincarnation หรือ Rebirth) เมื่อประมาณ 30 กว่าปีมาแล้วที่สมาคมค้นคว้าทางจิต (เดิมตั้งอยู่ในบริเวณวัดมกุฏกษัตริยาราม) ก่อนจะเล่าว่าท่านผู้นี้บรรยายว่าอย่างไร ผู้เขียนขออธิบายถึงอาจารย์ผู้นี้เพื่อท่านผู้อ่านจะได้ทราบพื้นฐานของท่านเสียก่อน

อาจารย์ผู้นี้สนใจศึกษาวิชาอภิจิตวิทยา (Para-psychology) สาขาการระลึกชาติได้รับทุนจาก John F.Kenedy State University of Virginia ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้ทำการศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้

ท่านจึงเดินทางไปศึกษาเรื่อง "ระลึกชาติ" และ "การเวียนว่ายตายเกิด" ในหลายประเทศในโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย ท่านเคยบวชเป็นภิกษุในพุทธศาสนาเป็นเวลา 4 ปี ณ ประเทศศรีลังกา และศึกษาวิชานี้ร่วมไปด้วย

ปาฐกถาในวันนั้นเพื่อแสดงให้เห็นว่า "ปฏิสนธิวิญญาณ" หรือ "กรรม" เข้ามามีบทบาทในชีวิตได้อย่างไร โดยศึกษาจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในประเทศต่าง ๆ หลายแห่งในโลก

วิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ ยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่า ปฏิสนธิวิญญาณมีรูปร่างอย่างไรหรือมีสูตรหรือสมการอย่างไร รู้แต่เพียงเรื่องของกรรมพันธุ์ (Genetics) ว่ามี Genes และ Chromosomes อยู่ในตัวอสุจิของพ่อและในไข่ของแม่ ก็รู้เพียงพื้น ๆ หรือรู้เพียงเปลือกหรือกระพี้แค่นั้นเอง วิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถรู้และพิสูจน์ลงไปถึงแก่นเลย

นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายอยากรู้ต่อไปว่า "ปฏิสนธิวิญญาณ" หรือ "กรรม" ที่ถ่ายทอดมาถึงลูกหลานนั้นเป็นอย่างไร ก็ได้แต่พยายามศึกษาย้อนจากผลมาหาเหตุ

ปาฐกถาในวันนั้น เล่าถึงเรื่องเด็กระลึกชาติได้ในประเทศศรีลังกา (ระหว่างที่เขาบวชพระอยู่ที่นั่น) เด็กคนนี้พออายุได้ประมาณ 9 ขวบ ก็บอกกับพ่อแม่ของเขาว่า เขามิใช่ลูกของพ่อ เขาเป็นน้องของพ่อซึ่งถูกลงโทษโดยวิธีแขวนคอด้วยข้อหาใช้มีดฆ่าสาวคู่รักซึ่งไม่ยอมแต่งงานด้วย ระหว่างที่เขากำลังจะถูกแขวนคอ เขาก็คลุ้มคลั่งตะโกนลั่น ๆ ว่าเขาจะกลับมาเกิดอีกเพื่อแก้แค้นคู่รักที่ไม่ยอมแต่งงานด้วย

ในที่สุด 10 ปีต่อมา เขาก็กลับมาเกิด (ปฏิสนธิ) ในครรภ์ของพี่สะใภ้ดังกล่าว พออายุได้ 9 ขวบ เขาก็สามารถชี้ที่ทางที่เขาเคยอยู่ ชี้ญาติพี่น้องในชาติก่อนของเขาได้อย่างถูกต้อง

แต่เขาเกิดมาพิการ คือ มือขวา (ที่เคยจับมีดจ้วงแทงคนรักของเขา) นิ้วติดกันทั้ง 5 นิ้วอยู่ในท่ากำมือ เหยียดไม่ออก คอของเขามีรอยแผลเป็นแต่กำเนิดเป็นรอยควั่นรอบ ๆ คอ (ถูกแขวนคอ) หน้าอกเบื้องซ้ายมีรอยแผลเป็น เป็นรูบุ๋ม (เขาแทงคู่รักด้วยมีดตรงหน้าอกเบื้องซ้าย)

เด็กคนนี้เล่าอย่างถูกต้องว่า ชาติก่อนเมื่อเขาจะถูกแขวนคอเขาดิ้นเขาร้องอย่างไรในที่สุดเขารู้สึกวูบตกลงไปในท่ามกลางไฟที่ลุกโพลงและรู้สึกรุ่มร้อนทุรนทุรายแล้วชีวิตก็ดับไปมารู้สึกตัวอีกที ก็เมื่อตอนกลับมาเกิดใหม่เมื่ออายุได้ ๑ ขวบนี้

ผู้บรรยายท่านนี้ได้ศึกษาเรื่องคล้ายคลึงอย่างนี้อีกหลายแห่งในโลกรวมทั้งในประเทศไทยได้ศึกษาถึงอดีตชาติ และพยายามจะศึกษาย้อนหลังจากผลมาหาเหตุด้วยการสะกดจิตมนุษย์ให้ถอยหลังอายุลงไปจนถึงชาติปางก่อนว่า มนุษย์เรานั้นได้ทำกรรมอะไรมาแต่ชาติก่อน พยายามหาคำตอบเพื่อจะอธิบายให้ได้ว่า ทำไมมนุษย์เราจึงเกิดมาไม่เหมือนกันบางคนเกิดมาก็พิการแต่กำเนิด เรื่องมันเป็นอย่างไร พยายามหาหลักวิชาการทางวิทยาศาสตร์ อธิบายสัพพัญญูรู้แจ้งของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ได้ จนกระทั่งบัดนี้ก็ยังไม่มีใครพิสูจน์ให้ถ่องแท้ได้ แต่มันมีปรากฏการณ์ให้เห็นกันอยู่ชัด ๆ อย่างนี้แหละ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านคงจะล่วงรู้มาก่อนแล้วว่าเรื่องนี้มนุษย์เราคงสงสัยไม่สิ้นสุด และคงจะพิสูจน์ไม่ได้ไปอีกนานเท่านานท่านยังอุตส่าห์เป็นห่วง ยังสั่งเสียด้วยว่า อย่าไปสนใจให้เสียเวลา ฉะนั้นท่านจึงสั่งสอนให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่ในสัมมาอาชีพ พึงกระทำแต่กรรมที่ดีในชาตินี้ให้เป็นนิจสินก็ชอบก็ควรแล้ว ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องชาติหน้าว่าตายแล้วจะกลับมาเกิดใหม่หรือไม่ให้เสียเวลา เพราะไม่เกิดประโยชน์

อย่างไรก็ดี ในเรื่องนี้ถ้ายังไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าจริงหรือไม่จริง เพราะคำตอบยังก้ำกึ่งว่าใช่หรือไม่ใช่เท่า ๆ กันแล้ว ถ้าเชื่อไว้ก่อนว่าใช่หรือจริง จะไม่เป็นการดีกว่าหรือ ? ที่เราจะได้ไม่ประมาท ไม่ปล่อยใจไปทำความชั่วช้าสารเลวในสิ่งนั้น ขอท่านผู้อ่านโปรดคิดดู

เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการระลึกชาติและกฎแห่งกรรมนี้ จะหาอ่านได้จากหนังสือชุดที่ประพันธ์โดย **ท่าน ท.เลียงพิบูลย์** ผู้ซึ่งเพิ่งจะล่วงลับไป

1.4 กรรมและวัฏสงสาร

ผู้เขียนใคร่ขอพูดถึง “กรรม” ซึ่งแปลว่า “การกระทำ” อีกสักหน่อย มนุษย์บางคนและคนบางศาสนาไม่เชื่อในเรื่องของกรรม แต่เขาเชื่อว่าการกระทำสิ่งนั้นเมื่อกระทำไปแล้วก็สิ้นสุดแต่พุทธศาสนาสอนตรงกันข้าม ฉะนั้นจึงมีคำพูดถึง “**กฎแห่งกรรม**” และ “**ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว**” ตลอดไปจนถึงเรื่องของตายแล้วเกิดใหม่ หรือวัฏสงสาร

พุทธศาสนาไม่ต้องการสอนให้มนุษย์งมงายหรือคิดมากไปในสิ่งที่ยังพิสูจน์ไม่ได้ ฉะนั้นท่านจึงสอนถึงแต่กรรมหรือการกระทำที่เป็นปัจจุบัน ก็จะได้ผลตอบสนองที่ดีแน่นอนจึงมีคำสอนว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” ซึ่งตรงกับหลักวิชาวิทยาศาสตร์ในเรื่องกิริยา-ปฏิกิริยา (Action-reaction)อันเป็นหลักธรรมชาติวิทยา (Law of Nature)

เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้เห็นว่าแม้แต่องค์พระมหากษัตริย์ไทย **พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว** (ร.7)[2] ผู้ทรงศึกษาวิชาปรัชญา และวิชาพุทธศาสนาอย่างแตกฉาน นอกเหนือจากวิชาทหารอันเป็นวิชาหลักพระองค์ท่านได้ทรงปรารภไว้เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม พ.ศ. 2472 คำปรารภของพระองค์ท่านสามารถอธิบายและให้ความกระจ่างในเรื่อง

"กฎแห่งกรรม" และรวมไปถึง "การเวียนว่ายตายเกิด" เป็นอย่างดี คำปรารภมีดังนี้

"สำหรับพระพุทธศาสนานั้น ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า สิ่งที่เราควรจะสอนให้เข้าใจ และให้เชื่อมั่นเสียตั้งแต่ต้นทีเดียว คือสิ่งที่เป็นหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา นั่นคือวัฏสงสาร การเวียนว่ายตายเกิด และ กรรมคือทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา เพราะหนทางปฏิบัติของพระพุทธศาสนาก็เพื่อให้พ้นจากวัฏสงสารอันเป็นความทุกข์ แต่สิ่งที่ดีประเสริฐยิ่งนั้น คือความเชื่อในกรรม แต่จะสอนแต่เรื่องกรรมอย่างเดียว ไม่สอนเรื่องวัฏสงสารด้วยก็ไม่สมบูรณ์"

"ความเชื่อในกรรม ข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นของประเสริฐยิ่ง ควรเพาะให้มีขึ้นในใจของคนทุกคน และถ้าคนทั้งโลกเชื่อมั่นในกรรมแล้ว มนุษย์ในโลกจะได้รับความสุขใจขึ้นมาก เป็นสิ่งที่ทำให้คนขวนขวายทำแต่กรรมดี โดยหวังผลที่ดี เรื่องวัฏสงสารและกรรมนี้ เป็นของต้องมีความเชื่อ เพราะเป็นของที่น่าเชื่อกว่าความเชื่ออีกหลายอย่าง"

"ข้าพเจ้าเชื่อแน่ว่า ถ้าคนเราเชื่อกรรมจริง ๆ แล้ว ควรจะได้ความสุขใจไม่น้อย โดยที่ไม่ทำให้รู้สึกท้อถอยอย่างไร"

"ข้าพเจ้าเห็นว่า เราควรพยายามสอนเด็กให้เข้าใจ และให้เชื่อมั่นในกรรมเสียแต่ต้นทีเดียว ยิ่งให้เชื่อได้มากเท่าไหรก็ยิ่งดี ควรให้ฝังเป็นนิสัยทีเดียว"

1.5 กรรมกระทบมวลชน (กรรมหมู่)

นอกจากกรรมตามปกติที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลต่อบุคคลแล้ว ยังมีกรรมอีกชนิดหนึ่งที่ผู้เขียนขอเรียกว่า "กรรมหมู่" กรรมประเภทนี้

มักเกิดจากการกระทำของบุคคลที่กระทำนั้นไปส่งผลกระทบ ทำให้มวลชนหรือกลุ่มบุคคลที่ไม่รู้ไม่เห็นด้วย โดยการกระทำนั้นเกิดจากเจตนาอันไม่บริสุทธิ์ ยุติธรรม ส่วนใหญ่จะเป็นเจตนาทางด้านผลประโยชน์ส่วนตน หรือหมู่คณะ แต่การกระทำนั้นหรือผลกระทบในด้านความไม่เป็นธรรมสร้างความเดือดร้อนแก่ประชาชนส่วนรวม แต่ถ้าหากความคิดและการกระทำนั้นเกิดจากเจตนาอันบริสุทธิ์เพื่อประโยชน์ต่อสังคม แต่มีเหตุอันไม่คาดฝันทำให้ไม่บรรลุผลนั้น อย่างนี้ไม่จัดอยู่ในกรรมหมู่

กรรมหมู่ที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดก็คือ บรรดานักการเมืองหรือนักปฏิวัติทั้งหลายในประเทศต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศด้อยพัฒนาทั้งหลายที่แย่งชิงอำนาจ กอบโกยผลประโยชน์เข้าตนหรือพวกตน แต่ประชาชนกลับยากจนลง ไม่สามารถแก้ปัญหาเศรษฐกิจและความเป็นธรรมในสังคมให้ชาวประชาลืมหน้าอ้าปากได้ ประชาชนจะถูกกดหัวข่มเหง ถูกจำกัดเสรีภาพในความคิดและการแสดงออก ผลกระทบต่อมวลชนอันเกิดจากเจตนาไม่บริสุทธิ์ดังกล่าวเหล่านี้ ส่งผลให้นักปฏิวัติต่าง ๆ มีอันเป็นไปต่าง ๆ นานา นับตั้งแต่การพลัดที่นาคาที่อยู่ ถูกริบทรัพย์ ติดคุกติดตะราง หรือถูกฆ่าตายในที่สุด เหล่านี้เห็นกันอยู่ชัด ๆ ในหลายประเทศในโลกนี้ แต่ก็ยังไม่เข็ดกันสักที

กรรมหมู่อีกประเภทหนึ่งก็ได้แก่ พวกค้ายาเสพติด ค้ายาปลอม อาหารมีพิษปนปลอมและปุ๋ยปลอม รวมตลอดไปถึงพวกตั้งบริษัทเงินทุนหรือวงแชร์ หลอกลวงชาวบ้านให้หลวมตัวเข้ามาแล้วก็โกงเอาดื้อ ๆ คนพวกนี้ไม่มีใครสักคนที่หนีกรรมชั่วนี้ไปได้ แม้ว่าจะรอดพ้นกฎหมายบ้านเมือง แต่ก็ไม่พ้นกรรมวิบากไปได้เลยสักรายเดียว เรื่องของกรรมวิบากนี้มีตัวอย่างมากมายสุดที่จะพรรณนาได้ครบถ้วน ท่านเองก็อาจจะเห็น ๆ กันอยู่บ้างแล้ว

1.6 ความละเอียดอ่อนของ "กรรม"

"กรรมวิบาก" คือผลกรรมที่ทำไว้นั้น ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรมอย่างที่สุด และต้องเป็นจริงเสมอไป หลีกหนีก็ไม่พ้น พุทธองค์จึงสอนให้เชื่อกรรม โดยสอนให้กระทำแต่ความดีสะสมเข้าไว้ดังพุทธวจนะที่ว่า

"สัตว์มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ สัตว์โลกเป็นทายาทแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว กรรมเป็นผู้ลิขิตชีวิตสัตว์โลก พระ-เจ้าหรือพระพรหมไม่มีส่วนที่จะมาลิขิตชีวิตของเราได้ นอกจากกรรมของตนเองเท่านั้น"

จิตใจที่สะอาดและบริสุทธิ์ เปรียบเหมือนน้ำที่ใสสะอาดและนิ่ง แม้ตะกอนเพียงเล็กน้อยก็อยากจะกำจัดให้หมดไป ตรงกันข้ามกับจิตใจของมนุษย์ที่ขุ่น และมัวหมอง แม้นก้อนดินหรือก้อนหินจะใหญ่สักปานใดกลับมองไม่เห็น และยิ่งจะเพิ่มความขุ่นข้องหม่นหมองยิ่งขึ้น ฉะนั้น ไม่มีอะไรจะดียิ่งไปกว่าการขัดเกลาจิตใจของตนเองอยู่เป็นนิจแล้วก็จะพบแต่ความสุข สดใส และสงบอย่างหาที่เปรียบได้ยากยิ่ง

ผู้เขียนมีตัวอย่างที่จะเล่าให้ฟังถึงสภาพของจิตใจของบุคคล 2 ประเภทที่มี "รูปธรรม" คือ ฐานะความเป็นอยู่ อยู่ในระดับเศรษฐีเหมือนกัน แต่ในด้าน "นามธรรม" คือ จิตใจแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง ฝ่ายหนึ่งตั้งมั่นบำเพ็ญตนในบวรพุทธศาสนา อันได้แก่ ทาน ศีล สมาธิภาวนา กับอีกฝ่ายหนึ่งปฏิบัติตนอย่างตรงกันข้ามโดยสิ้นเชิง คือหันหลังให้ธรรมะ มีแต่ร่างที่เป็นมนุษย์ แต่จิตใจไม่ใช่

ผู้เขียนได้มีโอกาสรู้จักกับคหบดีตานีผู้สูงศักดิ์และสูงอายุมากท่านหนึ่ง ที่เป็นผู้เลื่อมใสศรัทธาและปฏิบัติตนในฐานะพุทธมามกะที่เคร่งครัด ทำบุญทำทาน บริจาคทรัพย์ สร้างสาธารณกุศลที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนหลายอย่างหลายประการ ปฏิบัติตนเป็นที่เคารพบูชารักใคร่ของลูกหลานและบริวารตลอดชีวิตของท่าน

ผู้เขียนได้มีโอกาสไปเยี่ยมอาการป่วยด้วยความชราภาพครั้งสุดท้ายของท่านได้ไม่กี่วันก่อนที่ท่านจะจากโลกนี้ไป ท่านมิได้มีพยาธิสภาพผิดปกติแต่อย่างใด นอกจากความชรา สติสัมปชัญญะดีมาก หน้าตาท่านอิ่มเอิบ อารมณ์เยือกเย็นสงบ ท่านเล่าให้ผู้เขียนฟังถึงอาการป่วยของท่านซึ่งอีกไม่กี่วันก็จะจากโลกนี้ไปแต่เพียงว่าท่านรู้สึกรำคาญตามหน้า ตามผิวหนัง ลำตัว คล้ายมีตัวอะไรมาไต่ตอมเท่านั้นเองที่เป็นอาการของท่าน ซึ่งความจริงแล้วไม่มีตัวอะไรมาไต่ตอมท่านแม้แต่น้อย เพราะตลอด 24 ชั่วโมง บรรดาลูกหลานและบริวารต่างคอยเฝ้าดูอาการของท่านอย่างใกล้ชิด ไม่เคยห่างจากสายตาแม้แต่น้อย ท่านเล่าว่าแมงมุมตัวนั้นมันมาทวงชีวิตของมัน แล้วท่านเล่าต่อไปว่า ท่านได้แต่แผ่เมตตาและขออโหสิแก่สัตว์น้อยตัวนั้น เพราะในชีวิตของท่านไม่เคยฆ่าสัตว์แม้แต่มดหรือยุง นอกจากแมงมุมตัวเดียวที่ทำให้ท่านตกใจแล้วตีมันตายเท่านั้นเอง ท่านมีสติที่สามารถเล่าเรื่องหลายสิบปีในอดีตที่ท่านทำกรรมไม่ดีเอาไว้ด้วยการฆ่าสัตว์ คือ แมงมุมตัวเดียว สิ่งนี้เพียงสิ่งเดียวที่คหบัตตานีผู้ซึ่งดำรงชีวิตอยู่ในโลกุตรธรรม ได้รับผลกรรมไม่ดีตอบสนองเพียงความรู้สึกรำคาญนิดเดียว ก่อนชีวิตจะหาไม่

ท่านลองเปรียบเทียบกับอีกตัวอย่างหนึ่งที่ผู้เขียนได้อ่านจากหนังสือกฎแห่งกรรม โดย ท.เลียงพิบูลย์ ซึ่งเขียนขึ้นจากคำบอกเล่าของแพทย์ผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่า

แพทย์ผู้นี้ได้รับเชิญจากบุตรชายของเศรษฐีต่างจังหวัด ซึ่งอยู่ไม่ห่างจากกรุงเทพฯ มากนักให้ไปช่วยดูอาการป่วยอันผิดธรรมดามนุษย์ของบิดาของเขา ซึ่งมีอาการป่วยแปลกประหลาดจากการป่วยทั่ว ๆ ไปที่เคยพบเห็น แพทย์ในจังหวัดทั้งจังหวัดก็ช่วยกันรักษาแต่ก็ไม่เป็นผล

แพทย์ท่านนี้เล่าว่า ครั้งแรกที่บุตรของเศรษฐีท่านนี้พาแพทย์ผู้นี้ไปยังคฤหาสน์หลังใหญ่ของเศรษฐี ซึ่งมีโบราณวัตถุต่าง ๆ มากมาย ตั้ง

วางอยู่ทั่วไป ตู้ เตียง และโต๊ะรับแขกทั้งหลายเป็นชุดมุกแทบทั้งสิ้น การตรวจทางกายภาพไม่ปรากฏสิ่งผิดปกติประการใด หากแต่เป็นอาการป่วยทางจิตประสาท แพทย์ท่านนี้เล่าว่า ได้ไปตรวจรักษาเศรษฐีผู้นี้อีกหลายครั้ง อาการก็ยังไม่ดีขึ้นมีแต่ทรุดลง ได้เล่าต่อไปว่า ทุกครั้งที่ไปตรวจอาการของเศรษฐีผู้นี้ ได้สังเกตว่าสิ่งของและโบราณวัตถุมีค่าต่าง ๆ ค่อย ๆ หายไปทีละชิ้นสองชิ้นคือหายไปพร้อมกับบริวาร ผู้คนในบ้านที่เคยมีอยู่เป็นจำนวนมากก็เห็นว่าหายหน้าไปอย่างผิดสังเกต

ในที่สุดบุตรชายเศรษฐีผู้นี้ได้มาเชิญแพทย์ท่านนี้ให้ไปช่วยตรวจบิดาของเขาอีกครั้งหนึ่งเป็นครั้งสุดท้าย แพทย์ท่านนี้เล่าว่า คราวนี้เศรษฐีผู้นี้มิได้นอนอยู่ในคฤหาสน์ หากแต่ลงไปนอนในโรงเลี้ยงควายกลางดินที่มีน้ำโคลนตมแฉะ และเรียกให้คนใช้เอาน้ำไปราดลงบนตัวเขาเองตลอดเวลา เพราะตัวเองมีความรู้สึกร้อนรุ่มเหลือประมาณ แพทย์ได้ใช้ปรอทวัดความร้อนในตัว ก็ปรากฏว่าอุณหภูมิในร่างกายก็เป็นปกติ แพทย์เองก็หมดปัญญาที่จะแก้ไขอย่างใด

ด้วยความเคารพรักและเชื่อมั่นในจรรยาบรรณของแพทย์ผู้นี้ บุตรชายของเศรษฐีจึงระบายความเป็นมาของชีวิตครอบครัวของตนให้ฟังว่า เศรษฐีผู้เป็นพ่อของตนนั้น เริ่มอาชีพเป็นข้าราชการมาก่อน แล้วได้ลาออกจากราชการมานานแล้ว อาศัยอำนาจและบารมีและความกว้างขวางในหน้าที่ของตนในอดีต ได้เปลี่ยนอาชีพเป็นนายทุนออกเงินให้กู้ดอกเบี้ยสูง ตกข้าว และรับจำนองจำนำไร่นา กว้านซื้อที่ดินด้วยการบีบบังคับผู้จับจองดั้งเดิม ขาดความเมตตาปรานีต่อลูกหนี้และลูกนาที่ขาดการผ่อนส่งดอกเบี้ยและค่าเช่านา รวมทั้งใช้วิธีบิดเบี้ยวประชาชนผู้ไร้การศึกษาให้ลงนามหรือพิมพ์ลายมือไว้ในกระดาษเปล่าแล้วสุดแต่ตนเองจะเขียนความในสัญญาลงไปตามใจชอบ ในการที่จะเอารัดเอาเปรียบหรือคดโกงที่ดิน

เอาอย่างดื้อ ๆ เศรษฐีผู้นี้ต้องการให้บุตรชายคนเดียวของเขาดำเนินรอยตามเพื่อให้ดำรงชีพของตนอย่างต่อเนื่อง หากแต่บุตรชายกลับมีความคิดตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิง อีกทั้งยังเลื่อมใสในพุทธศาสนา มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ตามธรรมชาติและธรรมดา ซึ่งทำให้เศรษฐีผู้นี้ไม่พอใจในบุตรชายของตนเป็นอย่างยิ่ง แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ข้อนี้เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของการเจ็บป่วยทางจิตใจของเศรษฐีผู้นี้ ท้ายที่สุดอีกไม่กี่วันก่อนที่เศรษฐีผู้นี้จะอำลาโลกนี้ไป บุตรชายและแพทย์ท่านนี้จึงได้ไปนิมนต์เจ้าอาวาสผู้เคร่งในพุทธศาสนาในละแวกนั้น มาชี้ทางชอบให้แก่เศรษฐีผู้นี้ซึ่งในชีวิตไม่เคยรู้จักหรือสนใจในพุทธศาสนาแม้แต่น้อย ไม่เคยรู้จักคำว่า ทาน, เมตตา, กรุณา และศีล ไม่เคยบ่ายหน้าเข้าหาธรรมะหรือเข้าวัดเลย อย่างไรก็ตาม สิ่งเหล่านี้มันสายเกินไปสำหรับเศรษฐีผู้นี้ เขามีอาการกระสับกระส่ายดิ้นรนร้องไม่เป็นภาษาคนคล้ายถูกไฟเผาอยู่อีกหลายวัน ก่อนจะจบชีวิตอันสั้นลงอย่างสุดแสนจะทารุณ

เมื่อเศรษฐีผู้พ่อได้ตายไปแล้วบุตรชายของเศรษฐีผู้นี้ ก็ออกบวชในบวรพุทธศาสนา โดยตั้งใจจะบวชจนตลอดชีวิต เขาไม่สนใจใยดีในที่ดิน และทรัพย์สมบัติอันมหาศาลของบิดาซึ่งต้องตกเป็นของตนแม้แต่น้อย เพราะบุตรชายของเศรษฐีผู้นี้ได้สำนึกดีว่า ทรัพย์สินเหล่านี้ที่บิดาของตนได้มานั้นเป็น “ของร้อน” เป็นทรัพย์สินที่ได้มาจากความโลภด้วยการคดโกงราษฎรผู้ยากไร้และได้มาด้วยการบังคับทำลายจิตใจมนุษย์ด้วยกันจำนวนไม่น้อย เมื่อตายไปแล้วก็เอาติดตัวไปไม่ได้แม้แต่น้อยนิดเดียวที่ดินนับหมื่นไร่ที่ตนได้มาจากการทำนาบนหลังคนนั้น ในที่สุดก็ใช้มันเพียง **“ยาววา หนาคืบ กว้างศอก”** แค่นั้นเอง

ยังมีอาการเจ็บป่วยทางจิตใจของมนุษย์ที่ทางวิชาแพทย์หาเหตุ

ไม่ได้จริง ๆ ว่าสาเหตุจากเชื้อโรค หรือมีการผิดปกติของอวัยวะในร่างกายประการใด เพราะเมื่อตรวจทางกายภาพหรือทางพยาธิวิทยาก็ไม่พบสิ่งผิดปกติอย่างใดทั้งสิ้น ในทางพุทธศาสนาอธิบายโรคนี้ว่าเป็น "โรคนามรูป" (Psychosomatic disorders) ปัจจุบันนี้ เรียกว่า Psychophysiologic disorders หรือจะเรียกว่า **"โรคแห่งกรรม"** ก็น่าจะได้

ในเรื่องของกรรมนี้ไม่ว่าผลกรรมที่เราทำไปนั้นจะดีหรือชั่วก็ตาม ผลกระทบนั้นบางครั้งแทนที่จะตกอยู่กับผู้กระทำกรรมนั้นแต่ผู้เดียว กลับมีบารมีแผ่ผลกรรมไปสู่บุคคลที่เรารักยิ่งกว่าตัวของเราเอง เช่น บิดา มารดา ภรรยา สามี หรือบุตร ตัวอย่างที่เกิดกับผู้เขียนเองก็มีอยู่ กล่าวคือ

เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2510 ผู้เขียนอ่านพบประกาศในหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ขอบริจาคเลือดกรุ๊ป AB (เป็นกลุ่มเลือดที่มีน้อย) ให้แก่อาจารย์ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งจะต้องได้รับการผ่าตัดหัวใจ เมื่อผู้เขียนได้ทราบก็รีบไปบริจาคเลือดของตนเองซึ่งเป็นกรุ๊ปเดียวกันให้แก่อาจารย์ผู้นี้ที่สภากาชาดทันที และได้แผ่เมตตาให้ท่านปลอดภัย หลายเดือนต่อมาก็ได้รับจดหมายขอบคุณจากอาจารย์ผู้นั้น ผู้เขียนรู้สึกดีใจที่ท่านอาจารย์ผู้นี้หลังจากผ่าตัดหัวใจแล้วก็หายเป็นปกติดี อีกประมาณ 2-3 ปีต่อมา บุตรสาวของผู้เขียนก็สอบเข้าไปเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยในคณะที่อาจารย์ผู้นี้สอน อีกทั้งภรรยาของอาจารย์ผู้นี้ก็เป็นอาจารย์สอนในคณะเดียวกันด้วย วันหนึ่งบุตรสาวของผู้เขียนมาเล่าให้ฟังว่า ถูกอาจารย์ผู้นี้เรียกไปพบ ครั้งแรกก็ตกใจนึกว่าตนไปทำผิดอะไร แต่แล้วกลับได้รับความเมตตาจากอาจารย์ทั้งสองเพราะท่านถามบุตรสาวผู้เขียนว่าเป็นลูกของผู้เขียนใช่ไหม? เมื่อบุตรสาวตอบคำถามแล้ว ท่านก็แสดงความเมตตาด้วยการแนะนำการเรียนการสอนและเปิดโอกาสให้บุตรสาว

เข้ามาพบปรึกษาหารือปัญหาได้ทุกโอกาสซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความกตัญญูกตเวทีต่อผู้เขียน โดยผ่านไปให้ที่บุตรสาวของผู้เขียน ผู้เขียนเองเมื่อได้ทราบเรื่องราวจากบุตรสาวก็ยิ่งเกิดความปีติ กว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้นกับตนเองเสียอีก จนบัดนี้ผู้เขียนก็จำหน้าและจำชื่ออาจารย์ผู้นี้ไม่ได้

นับแต่บัดนั้นเป็นต้นมา ผู้เขียนจึงได้ไปบริจาคโลหิตให้แก่สภากาชาดทุก 2-3 เดือน จนกระทั่งบัดนี้ (ธ.ค. 2527) ได้บริจาคเป็นครั้งที่ 76 แล้ว และตั้งใจจะบริจาคให้เรื่อย ๆ ไปจนกว่าสภากาชาดจะปฏิเสธไม่รับเพราะแก่เกินไป ผู้เขียนเองรู้สึกสบายดีทั้งกายและจิต ไม่มีโรคประจำตัว ความแข็งแรงกลับดีขึ้นแม้ว่าอายุจะมากขึ้นก็ตาม อีกทั้งบุตรสาวและบุตรชายของผู้เขียนเองก็เจริญรอยตามโดยไม่ได้บังคับหรือแนะนำ

ฉะนั้นจึงขอเชิญชวนท่านทั้งหลายได้บริจาคของในกายของท่านในส่วนเกินหรือไม่ใช้ต่อไปแล้ว เช่น โลหิต และดวงตา อีกทั้งสิ่งที่เราบริจาคนั้นสำคัญยิ่งต่อชีวิตของผู้ได้รับอีกด้วยแล้ว นับว่าเป็นทานอันสูงสุด

ฉะนั้นขอมนุษย์ปุถุชนทั้งหลายจงอย่าตั้งอยู่ในความประมาท กรรมใดก็ตามที่มนุษย์ได้กระทำไปแม้จะไม่มีใครรู้ใครเห็น แต่การกระทำหรือกรรมนั้นซึ่งก่อขึ้นจากเจตนา หรือแม้เพียงความครุ่นคิด หรือการวางแผนในทางกุศลจิตหรืออกุศลจิต ขอจงรับทราบไว้ด้วยว่า กรรมนั้นแหละที่เรากระทำหรือที่เราคิดจะกระทำแก่เขาก็จะติดตามตอบสนองแก่ตนทุกครั้งโดยไม่มีข้อยกเว้น หากผู้ใดรู้เท่าทันก็จงหลีกเลี่ยงการกระทำหรือความคิดที่จะกระทำชั่วนั้นเสีย มุ่งกระทำแต่กรรมดี ผลกรรมดีก็จะตอบสนอง แล้วตนก็จะมีแต่ความสงบสุข ตายก็สบาย สมดังพุทธวัจนะที่ว่า "สุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบเป็นไม่มี"

ท่านผู้อ่านมีความเห็นอย่างไรต่อข้อแตกต่างในเรื่องของ "กรรม" ในปัจจุบันที่ส่งผลให้เห็นได้อย่างทันตาเห็นของเศรษฐีทั้งสองท่านนี้

โปรดนำเอาไปพิจารณาดูให้เห็นถ่องแท้ด้วยตัวท่านเอง

เมื่อวันที่ 6 ก.พ. 2528 ผู้เขียนได้ไปประชุมที่พัทยาหลังจากประชุมก็ได้แวะไปเยี่ยมเพื่อนผู้หนึ่ง ซึ่งไปเปิดธุรกิจโรงแรม Fishing Lodge ที่บางเสร่ สัตหีบ แต่ไม่พบ แม่บ้านของโรงแรมนี้ได้ออกมาต้อนรับและแนะนำตัวเองว่า เคยเป็นเด็กอยู่ในบ้านของท่านคหปัตตานีผู้นี้ และจำผู้เขียนได้เพราะเคยไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนท่าน ครั้นเมื่อท่านสิ้นชีพแล้วจึงได้มาทำงานอยู่กับหลานของท่าน คือ เจ้าของโรงแรมแห่งนี้ แม่บ้านผู้นี้จึงได้เล่าเหตุการณ์ก่อนที่ท่านผู้นี้จะตายนั้นเป็นที่น่าสนใจที่ควรจะบันทึกไว้ในหนังสือเล่มนี้ ดังต่อไปนี้

2 ปีกว่าก่อนที่ท่านจะลาโลกนี้ไปท่านและบริวารรวม 28 คน ได้ไปใช้ชีวิตอยู่ที่วัดบนเขาแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบุรี โดยท่านปฏิบัติกิจวัตรบำเพ็ญสมาธิภาวนาปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด และแนะนำให้บริวารทั้งหลายปฏิบัติตามด้วยโดยไม่บังคับ ด้วยเหตุนี้เองเมื่อท่านสิ้นชีวิตนั้น บริวารเหล่านี้ที่ปฏิบัติธรรมและคอยดูแลท่านด้วยนั้น จึงเหลืออยู่เพียง 8 คน

แม่บ้านผู้นี้เล่าต่อไปว่าท่านผู้นี้ ท่านรู้วันตายของท่านล่วงหน้าดังนั้นประมาณ 1 เดือนก่อนที่ท่านจะลาโลกนี้ไปท่านขอกลับบ้านที่กรุงเทพ ฯ

อีก 7 วันก่อนที่ท่านจะตายท่านสั่งห้ามนำอาหารทุกชนิดรวมทั้งน้ำด้วยไปให้ท่านรับประทานพร้อมทั้งสั่งให้เรียกลูกหลานให้มาพบหาท่านจะพูดคุยสั่งสอนพร้อมกับให้ทรัพย์สินเงินทองพร้อมกับที่ดินโดยทั่วหน้า แถมขอร้องไม่ให้ร้องไห้เสียอกเสียใจ ท่านสอนว่าให้นึกว่าความตายเป็นของธรรมดาเหมือนการเกิด ท่านห้ามไม่ให้เรียกหมอที่เคยรักษาท่านเป็นประจำมาพบเป็นอันขาด เนื่องจากเกรงว่าจะถูกบังคับให้ต้องรับประทานอาหารหรือฉีดยา หรือรับประทานยา เพราะตัวท่าน

เองไม่มีอาการป่วยเจ็บแต่อย่างใดทั้งสิ้น ลูกหลานต่างเป็นห่วงเพราะเกรงไปว่าท่านจะหิวกระหาย ถามทีไรท่านตอบว่าท่านอิ่มและสบายดีไม่รู้สึกหิวจริง ๆ ในระหว่างที่ท่านพักอยู่ในกรุงเทพ ฯ นั้นก็ได้มีพระและแม่ชีที่วัดตามมาพูดคุยธรรมะกับท่าน สำหรับระยะ 7 วันที่ท่านไม่รับประทานอาหารนั้น ท่านนิมนต์พระบ้างแม่ชีบ้างมาสวดมนต์เย็นให้ท่านทุกวันเป็นพิเศษ (เป็นการส่งวิญญาณ)

ในวันที่ 7 ซึ่งจะเป็นวันตายของท่าน ท่านได้บอกกับลูกหลานและญาติมิตรให้รู้ว่าเวลา 15.00 น. ในวันนั้นท่านจะขอลาตาย ก่อนตายประมาณ 2 ชั่วโมงท่านขอรับประทานขนมปังแครกเกอร์ 2 แผ่นกับน้ำเถาวัลย์เปรียงคั่วไฟต้มน้ำ 1 ถ้วยกาแฟเล็ก ๆ (ตามปกติท่านดื่มน้ำต้มเถาวัลย์เปรียงคั่วไฟดื่มต่างน้ำเป็นประจำ) แล้วท่านก็ขอจับมือลาตายแก่บรรดาลูกหลานทุกคนด้วยอาการสงบปกติและหน้ายิ้มอยู่ตลอดเวลา

แม่บ้านผู้นี้ซึ่งเฝ้าดูท่านอย่างใกล้ชิดเล่าว่า (ปกติท่านชอบนวดซึ่งเป็นกิจวัตรประจำของท่านทุกวัน) เมื่อท่านใกล้จะตายนั้นกล้ามเนื้อปลายเท้า น่อง ขา และโคนขาค่อย ๆ แข็งตัวไต่ขึ้นมาจากปลายเท้าทีละน้อย ๆ อย่างช้า ๆ จนมาถึงบริเวณหน้าท้องเรื่อยมาพอถึงบริเวณหน้าอก ท่านก็ได้หายใจลึก ๆ แรง ๆ 2-3 ครั้งแล้วท่านก็สิ้นลมไปอย่างสงบและสบายอย่างที่สุด

การตายในลักษณะนี้ผู้เขียนได้เคยทราบว่า มีพระสงฆ์บางองค์ที่เคร่งครัดในธรรมและวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น อาทิเช่น ท่านอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เป็นต้น ในบุคคลปกตินั้นก็เพิ่งจะได้ทราบจากท่านผู้นี้

อุทาหรณ์ในเรื่องนี้แสดงให้เห็นชัดถึงการเตรียมตัวตายของท่านผู้นี้ กล่าวคือท่านปฏิบัติตนในลักษณะเตรียมพร้อมมานานแล้ว และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อตอน 2 ปีสุดท้าย ท่านย้ายตัวเองเข้าไปอยู่ในวัด

เพื่อให้ธรรมช่วยฟอกจิตใจให้บริสุทธิ์ สวดมนต์ภาวนาสมาธิมุ่งหน้าสู่โลกุตรสุขด้วยการทำจิตให้แน่วแน่จนมองเห็นความตายเป็นของธรรมดา สติสัมปชัญญะดีตลอด ความคิดชนิดละเอียดอ่อนดีมาก เช่นการห้ามไม่ให้ตามหมอมาดูแลก็ดี การหยุดรับประทานอาหารและน้ำก่อนตาย 7 วันก็ดี ตลอดจนท้ายที่สุด การเรียกญาติมิตรผู้ใกล้ชิดมาสั่งเสียห้ามไม่ให้ร้องไห้เสียใจและลาตายในตอนสุดท้ายก็ดี ล้วนแล้วแต่แสดงถึงความมีสติและสัมปชัญญะรวมทั้งมีญาณรู้เห็นการตายของท่านเองนี้นับเป็นบุญกุศลที่ท่านสร้างสมไว้ทั้งสิ้น น่าสนใจและน่าเคารพเลื่อมใสยิ่งนัก

1.7 เผ่าพันธุ์ ผสมพันธุ์และกรรมพันธุ์

มีผู้กล่าวว่า มนุษย์และสัตว์เกิดมาเพื่อไม่ให้สูญพันธุ์ไปจากโลก ฉะนั้นการผสมพันธุ์หรือกามารมณ์ของมนุษย์และสัตว์จะเข้ามามีบทบาทในชีวิตของมนุษย์และสัตว์โลกเหมือนกัน แต่มนุษย์กับสัตว์นั้น จะมีข้อแตกต่างกันคือ **มนุษย์สามารถมีธรรมะ ส่วนสัตว์นั้นไม่มี หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็อาจกล่าวได้ว่า ถ้ามนุษย์ผู้ใดขาดธรรมะ มนุษย์ผู้นั้นก็คงไม่มีอะไรแตกต่างไปจากสัตว์**

เป็นที่ทราบกันดีว่า มวลสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้เมื่อมีคุณอนันต์ก็ย่อมมีโทษมหันต์ได้เช่นกัน ขึ้นอยู่กับการประยุกต์สิ่งเหล่านั้นมาใช้ให้ถูกต้อง สมดุลย์ และเหมาะสมซึ่งจะได้กล่าวถึงต่อไป

ข้อความที่พูดถึงข้างต้นนี้มีคำ 3 คำคือ **เผ่าพันธุ์ ผสมพันธุ์** และ **กรรมพันธุ์** ผู้เขียนใคร่ขอให้ข้อสังเกตอย่างหนึ่ง และเห็นว่ามีความสำคัญต่อครอบครัว เผ่าพันธุ์และประเทศชาติในที่สุด ดังต่อไปนี้ ท่านผู้อ่านจะเห็นด้วยหรือไม่?

ผู้เขียนขอกล่าวถึงการผสมพันธุ์สัตว์ อาทิ พันธุ์ม้าแข่ง พันธุ์สุนัข พันธุ์ไก่ เขาจะดูประวัติเทือกเถาเหล่ากอของพ่อแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวพ่อ ทั้งนี้เพื่อให้ได้ลูกผสมที่มีคุณสมบัติดีพร้อมที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า Pedigree แต่ในเรื่องของมนุษย์ เราตระหนักในเรื่องนี้บ้างหรือไม่เพียงใด ถ้าเห็นว่ามนุษย์เป็นทรัพยากรอันยิ่งใหญ่ และมหาศาลยิ่งกว่าสัตว์แล้วไซร้ เราควรจะคำนึงถึงเรื่องเหล่านี้บ้างไหม? จริงอยู่การผสมพันธุ์สัตว์นั้นใช้วิธี "คลุมถุงชน" ได้ แต่ผสมพันธุ์คนนั้นปัจจุบันไม่นิยมทำกัน แต่เราควรจะแนะนำให้แนวทางความคิดแก่ลูกหลานของเราเพียงใด และแนวความคิดควรจะเป็นอย่างไร? เรื่องนี้ผู้เขียนใคร่ขอให้ผู้อ่านช่วยคิด ก็เพราะว่ามนุษย์เราจะมองจะคิดอะไรมักจะให้ความสำคัญไปที่รูปหรือกายมากกว่าจิต (ในที่นี้คือ สมอง และสติปัญญา) อันเป็นนามธรรมซึ่งบางทีเราเรียกว่า "กำพืด" มนุษย์จะให้ความสำคัญในเรื่องรูปสวย และรวยทรัพย์เป็นส่วนใหญ่ อันเป็นรูปธรรม แล้วก็อบรมสั่งสอนลูกหลานให้มองแค่รูปธรรมเท่านั้น สิ่งนี้แหละที่ผู้เขียนขอให้ท่านผู้อ่านลองพิจารณาดูว่า เราควรจะอบรมสั่งสอนแนะนำหรือแนะแนวทางแก่ลูกหลานของเราไปในทิศทางไหน เพื่อให้เขาเลือกคู่ของเขาให้ดีพร้อมทั้งทางรูปธรรมและนามธรรมด้วย เพื่อให้ได้พันธุ์ที่ดีเฉลียวฉลาดขยันขันแข็งสืบต่อกันไป ประชาชาติไทยก็ควรจะมีลูกหลานที่ดีพร้อมทั้งรูปธรรมและนามธรรม ดังเช่น นักผสมพันธุ์สัตว์ทั้งหลายเขาทำกันเป็นล่ำเป็นสัน เรื่องอย่างนี้ในประเทศเยอรมันนีสมัยก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 ก็ทำกันเป็นโครงการของชาติในสมัยนั้น ที่เรียกว่า โครงการ Superior Race

ยิ่งไปกว่านั้น กรรมที่ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจนเป็นนิสัยสันดานทางวิชาแพทย์ก็พิสูจน์ได้ว่าสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้ กล่าว

คือ ผู้ที่ทำกรรมดี ใจหรือจิตหรือวิญญาณก็จะดีไปด้วย จิตนั้นเปรียบเสมือนเมล็ดพืชพันธุ์ เมล็ดของพันธุ์พืชชนิดใดก็จะเป็นต้น และเป็นพันธุ์ชนิดนั้นจะเป็นอื่นไปไม่ได้ ส่วนสมองเปรียบเสมือนดิน ฉะนั้นถ้าสมองดี ความจำก็ต้องดี เหมือนดินดี มีปุ๋ย ต้นไม้พันธุ์ดีจากเมล็ดพันธุ์นั้นก็จะยิ่งเจริญงอกงาม ให้ดอกให้ผลที่ดีงามสืบต่อไป

เรื่องของพันธุกรรมนี้ แต่ก่อนนั้นเชื่อกันว่ามีความสำคัญน้อยกว่าสิ่งแวดล้อม แต่ปัจจุบันนี้ในทางวิชาพันธุกรรมศาสตร์ได้ศึกษาวิจัยให้น้ำหนักทางกรรมพันธุ์มากยิ่งกว่าสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ที่มีสันดานเป็นโจรถ้าออกลูกมาแล้วให้ไปอยู่กับพระผู้ทรงศีล โอกาสของเด็กผู้นั้นจะกลายให้ใกล้พระผู้ทรงศีลนั้นน้อยมาก ส่วนมากมักจะรับเอานิสัยหรือสันดานที่เป็นโจรของพ่อแม่ติดตัวไป เรียกว่าเป็นกรรมจากพ่อแม่ที่ถ่ายทอดไปถึงลูกถึงหลาน

ฉะนั้นขอท่านจงสร้างแต่กรรมที่ดีไว้ให้มาก ๆ เถิด ไม่ไปไหนเสีย ผลไม้นั้นย่อมหล่นไม่ไกลต้นฉันใด กรรมดี พันธุ์ดีนั้นย่อมอยู่ใกล้ท่าน และสามารถถ่ายทอดให้ลูกหลานของท่านได้ฉันนั้น

1.8 ความดี และทำดีได้ดี?

มีผู้กล่าวอย่างน้อยเนื้อต่ำใจว่า ทำดีทำไมจึงไม่ได้ดี คนทำชั่วร้ายคดโกงบ้านโกงเมือง เสวยสุขได้ดีมองเห็น ๆ กันอยู่ออกแยะไป จะมามัวทำดีอยู่ทำไม?

ผู้เขียนเห็นใจท่านเป็นอย่างยิ่ง ขอให้ท่านใจเย็น ๆ อ่านแล้วคิดคิดดูช้า ๆ ตรึกตรองให้ถ่องแท้ให้ดีเสียก่อน แล้วท่านจึงค่อยลงมือทำหรือทำชั่วต่อไป

ก่อนอื่นท่านต้องนิยามคำว่า "ความดี" ให้ได้เสียก่อนว่า ความดีที่ท่านหมายถึงนั้นมันอะไรกันแน่

ผู้เขียนสมมุติเรื่องในวงราชการในฐานะที่ผู้เขียนเป็นข้าราชการก็แล้วกัน ดังนี้

การพิจารณาความดีความชอบเลื่อนชั้น เลื่อนตำแหน่งนั้น ผู้บังคับบัญชาเท่านั้นเป็นผู้พิจารณา ถ้าผู้บังคับบัญชาถือเอาความดี คือการประจบรับใช้ส่วนตัวตั้งแต่เช้ายันดึก หาของกำนัล หารายได้อันมิชอบ หรือสรรพสิ่งของมีชีวิต และไม่มีชีวิตมาให้ท่านโดยว่าสิ่งนั้นเป็นความดีแล้วไซร้ ท่านก็ลองพิจารณาเอาเองว่า ความดีในความหมายของท่านนั้นมันอย่างไรกันแน่ ถ้ามันตรงกับที่ท่านคิดไว้ ท่านก็จงทำสิ่งนั้นให้เด่นกว่าผู้อื่น

แต่ถ้าความดีที่ท่านคิดมันไม่ตรงกับอย่างนั้น ผู้เขียนขอแนะนำว่า **ขอให้ท่านจงรักษาความดีของท่านไว้ให้ดีที่สุด ก้มหน้าขยันขันแข็งในการงานของท่านต่อไป อย่าย่อท้อ อย่าเสียใจในโชควาสนาของตนเป็นอันขาด จงทำความดีเรื่อย ๆ ไปเถิด อย่าเอาทุกข์มาใส่ตนเลย เพราะมันไม่เกิดประโยชน์ แต่กลับจะเป็นการลงโทษตัวท่านเองอย่างไม่สมควร สรรพสิ่งใด ๆ ทุกอย่างในโลกไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน ทุกอย่างนับแต่วินาทีที่เกิดอะไรขึ้น มันก็จะดับไปในที่สุด ไม่ว่าจะเป็นความสุขหรือความทุกข์ ฉะนั้นจงอย่าอ่อนไหวไปกับสุขหรือทุกข์นั้นเป็นอันขาด ซึ่งถ้าท่านอดทน ขยันทำงานโดยไม่ทุกข์ ในที่สุดคำนิยามความดีของท่าน ก็จะต้องตรงกับของผู้บังคับบัญชาคนใดคนหนึ่งของท่านเข้าสักวันหนึ่งแน่นอน**

กล่าวโดยสรุปว่า ถ้าท่านมีจิตเป็นกุศล หากกาลเวลาใดทำให้ท่านต้องตกอยู่ในกลุ่มโจร ท่านอยากจะได้รับการยกย่องว่า เป็นสมุนโจรยอดเยี่ยมแห่งยุคกระนั้นหรือ? หรือว่าท่านพอใจจะอยู่ในลักษณะโจรที่ไม่มีชื่อไปพลางก่อนจนกว่าความถูกต้องจะมาถึง พิเคราะห์ดูให้เห็นถ่องแท้แล้ว จะทำให้ท่านสบายใจ ไม่เกิดทุกข์มีจิตเป็นสุขอันเป็นกุศลจิต

อย่าใจร้อน อย่าวิตกกังวล จงอดทน เพียรทำความดีต่อไป รอไปจนกว่าเวลาจะปลดปล่อย ท้องฟ้าย่อมมีทั้งมืด สว่างแจ่มใส ครึ้มฝน และพายุฉันใด ชีวิตมนุษย์ก็ย่อมฉันนั้น แต่ธรรมะอย่างหนึ่งที่ไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นก็คือ ความเป็นผู้มีศีล มีสัจจะ มีสมาธิภาวนา ปัญญาจะพาท่านรอดพ้นจากภยันตรายทั้งมวล ได้อย่างประหลาดตลอดไป

ด้วยเหตุนี้เองที่ทำให้ผู้เขียนเชื่อในเรื่อง “กฎแห่งกรรม” ซึ่งเป็นหลักวิทยาศาสตร์ของวิชาธรรมชาติวิทยาโดยแท้ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงล่วงรู้ด้วยญาณสั่งสอนสาวกถ่ายทอดเป็นอมตะตลอดมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

สรุปแล้ว[3] ความดีนั้นคือสภาพหรือการกระทำที่ปราศจากโลภะ โทสะ และโมหะ ถ้าเป็นความดีขั้นสูงสุดก็คือ เป็นสภาพนิพพานอันเป็นสภาพบริสุทธิ์ ดับหมดซึ่งกิเลสทั้งปวง ถ้าเป็นความดีระดับปกติตามวิสัยของผู้ครองเรือนก็เป็นความดีที่ก่อให้เกิดความร่มเย็นแก่ตัวเองและสังคม กล่าวคือให้มีโลภะ โทสะ และโมหะ ที่ลดน้อยถอยลงให้เหลือน้อยที่สุด ฉะนั้น ผู้กระทำความดีจึงต้อง

1. รักษาศีล (ศีล 5 หรือ ศีล 8 หรือ ศีล 227) คือประพฤติธรรม
2. เจริญสมาธิ
3. อบรมปัญญา

3 ประการนี้เรียกว่า “ไตรสิกขา”

1.9 หลักธรรมทางพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเป็นสัพพัญญูรู้ละเอียดในทุกสิ่งทุกอย่างลึกซึ้งด้วยญาณ พระธรรมคำสั่งสอนต่าง ๆ ล้วนแต่เป็นสัตย์จริง ธรรมะหลายสิ่งหลายประการที่ได้แสดงไว้ในครั้งพุทธกาล

นักวิทยาศาสตร์ยุคปัจจุบันเพิ่งจะพิสูจน์ได้ยอมรับนับถือจนถึงทุกวันนี้ก็มี และบางธรรมะ เช่น ในเรื่องของ "กรรม" หรือ "ปฏิสนธิวิญญาณ" ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ และวิชา Para psychology (อภิจิตวิทยา บางท่านเรียกว่า วรจิตวิทยา) กำลังศึกษาค้นคว้าที่จะพิสูจน์ให้ได้ ผู้เขียนเชื่อว่าไม่นานเกินรอมนุษย์คงจะได้พิสูจน์ความรอบรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งท่านรอบรู้มาแล้วกว่า 2500 ปี ได้เป็นผลสำเร็จ

ผู้เขียนขอยกตัวอย่างสองเรื่องเพื่อแสดงให้เห็นว่า ธรรมะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากล่าวไว้กว่า 2500 ปีมาแล้ว เพิ่งจะมีนักวิทยาศาสตร์ค้นคว้าพิสูจน์กันแทบล้มแทบตายได้เมื่อไม่กี่สิบปีมานี้เอง และบางธรรมะนั้นก่อนที่จะมีนักวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้ตรงกับธรรมะที่ท่านได้ตรัสไว้ กลับมีนักวิทยาศาสตร์ก่อนหน้านั้นได้พิสูจน์ไว้ผิด ๆ ทำให้เราหลงเชื่อกันอยู่ตั้งหลายร้อยปีก็มี ผู้เขียนใคร่ขอยกมาให้ทราบดังต่อไปนี้[4] หลักธรรมอันแรกที่ปรากฏในพระบาลีว่า

ปฐมํ กลลํ โหติ แปลว่า ในเริ่มแรกก็มีกลลังเดียว (คือเซลล์เดียว)

นักวิทยาศาสตร์ที่ชื่อ**ดาร์วิน** พยายามพิสูจน์ค้นคว้าอย่างหนักได้ใช้เครื่องมือเครื่องใช้ทางวิทยาศาสตร์มากมายเพื่อจะพิสูจน์ว่า เมื่อเริ่มต้นชีวิตก็เป็นสัตว์เซลล์เดียวต่อมาแตกออกเป็นหลายเซลล์และเคลื่อนไหวได้ แล้วดาร์วินก็อธิบายต่อถึงการวิวัฒนาการของสัตว์ ความคงอยู่ของสัตว์ คืออธิบายหลักสำคัญว่า **สัตว์ใดแข็งแรงที่สุด สัตว์นั้นก็คงอยู่** ซึ่งตรงกับที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้โดยไม่มีเครื่องมืออย่างใดเลยดังคาถาที่ว่า

ยสาโร โส ธสํสติ แปลว่า สัตว์ใดที่แข็งแรง สัตว์นั้นย่อมคงอยู่

หลักธรรมอันที่ 2 พระพุทธวจนะที่ว่า

นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ ซึ่งโดยทั่วไปเข้าใจกันในความหมายว่า **พระนิพพานคือสภาวะที่ศูนย์หรือดับไปหมด**

หลักธรรมข้อนี้ดูจะค้านกับหลักวิทยาศาสตร์ของนิวตันที่ว่า "สสารทุกชนิดไม่สูญหายไปจากโลก" ยกตัวอย่าง เช่น เผากระดาษก็เหลือขี้เถ้า เผาไม้ก็เหลือถ่านและขี้เถ้า เผาเหล็กก็เป็นเหล็กอ็อกไซด์ เป็นต้น ต่อมาจนกระทั่งไอน์สไตน์คิดค้นระเบิดปรมาณูและระเบิดนิวเคลียร์ในเวลาต่อมาได้สำเร็จกล่าวคือ ได้พบ **ทฤษฎีสัมพัทธ์** (Relativity Theory) ที่สามารถแยกปรมาณูของยูเรเนียมออกได้จนที่สุด เป็นระเบิดทำลายล้างโลกได้ จะมีแต่พลังไฟฟ้า เสียง แสง ความร้อน เป็นแรงระเบิดมหาประลัยยิ่งกว่าดินระเบิดร้อยเท่าพันเท่า ไม่มีอะไรเหลือจับต้องได้เลย คือสูญหายไปหมด จึงพิสูจน์พุทธวจนะของพระพุทธเจ้าได้เมื่อตอนปลายสงครามโลกครั้งที่ 2 นี้เอง

ผู้เขียนพยายามหาคำอธิบายการค้นพบสัจธรรมของสมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้าในเรื่องนิพพานกับการค้นพบระเบิดปรมาณูของไอน์สไตน์ต่อเมื่อได้อ่านพบบทความในหนังสือ "**โลกทิพย์**"[5] ได้กล่าวไว้ดังนี้

"ท่านอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ได้กล่าวถึงนิพพานว่า **นิพพานคือการดับเฉพาะกิเลส ตัณหา และอารมณ์เท่านั้น ส่วนจิตยังคงอยู่**"

เมื่อพิจารณาถึงการค้นพบระเบิดปรมาณูของไอน์สไตน์ ซึ่งไอน์สไตน์สามารถแยกปรมาณูของสารยูเรเนียมออกได้เป็นแรงระเบิด กล่าวคือ **สามารถแยกสารให้เป็นพลังงานได้ จับต้องไม่ได้ ไม่มีอะไรเหลืออยู่เป็นวัตถุที่สามารถจะมองเห็นได้ด้วยตา แต่จะเป็นพลังงานที่ยังหลงเหลืออยู่ และสามารถแปลงรูปเป็นแสง เสียง ความร้อน และแรงเหวี่ยง ฯลฯ**

ฉะนั้น **"จิตที่ยังเหลืออยู่ในเรื่องของนิพพานก็จะตรงกับพลังในรูปของแรงเหวี่ยง ความร้อนหรือแสง เสียง ในเรื่องของระเบิดปรมาณูเช่นกัน"** เพราะจิตนั้นก็คือพลังอย่างหนึ่งเช่นเดียวกับพลังความร้อนแสง

หรือเสียงนั่นเอง พลังเหล่านี้ไม่สูญไปฉันใด พลังจิตก็ไม่สูญไปฉันนั้น แต่จะต้องรู้วิธีดึงเอาออกมาใช้ให้เป็น

[6] ในเรื่องการค้นพบทฤษฎีอันยิ่งใหญ่นี้ ในวงการวิทยาศาสตร์ได้กล่าวว่า การค้นพบทฤษฎีนั้นเป็นความรู้ที่เหนือจากความรู้ทางคณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ขั้นสูง อย่างชนิดไม่เหมือนใคร และไม่มีใครเหมือน ไอน์สไตน์ได้พบทฤษฎีนี้จาก "ธาตุรู้" ด้วยปัญญาของไอน์สไตน์เอง อันเหนือจากความรู้พื้นฐานในระดับนักค้นคว้าด้วยกันจะพึงมี ภาษาอังกฤษใช้คำว่า "Intuition" ซึ่งแปลว่าความคิด หรือความรู้สึกที่พลันเกิดขึ้นเอง อธิบายไม่ได้อาจเป็นสัญชาตญาณที่พลันรู้ขึ้นมาเอง วงการวิทยาศาสตร์ไม่สามารถจะอธิบายได้ว่า ทำไม? หรืออย่างไร? ไอน์สไตน์จึงได้รู้ทฤษฎีดังกล่าวนี้ได้ แต่เมื่อเขาได้รู้ทฤษฎีดังกล่าวแล้ว เขาจึงได้ใช้วิธีทางวิทยาศาสตร์ (Scientific methods) มาอธิบายสิ่งที่เขาค้นพบในภายหลัง แต่ที่น่าสนใจ คือเขาพบทฤษฎีสัมพัทธ์ ไม่ใช่ด้วยการคิดโดยตรรกทางวิทยาศาสตร์ ในทำนองเดียวกันเราไม่ทราบแน่ชัดว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ "พระธรรม" ได้อย่างไร เราทราบได้จากพระไตรปิฎกว่า ท่านล่วงรู้ด้วย "ญาณ" และแล้วพระองค์ทรงใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์อย่างไรในการได้มาซึ่งข้อสรุปที่เราเรียกว่า "พระธรรม" แต่เมื่อพระองค์ทรงพบพระธรรมแล้วก็ทรงใช้พระธรรมมาอธิบายโลก และชีวิตได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ดังนั้นจึงอาจจะเป็นไปได้ที่พระพุทธเจ้าและไอน์สไตน์พบวิธีเดียวกันที่เรียกว่า "ธาตุรู้" หรือ "Intuition" ในการค้นพบสัจธรรมนี้

ได้เคยมีผู้ถามไอน์สไตน์ว่า ท่านนั้นนับถือศาสนาอะไร? ท่านตอบว่า ท่านเป็นคนไม่มีศาสนา แต่ถ้าถูกบังคับให้ต้องนับถือ ท่านก็จะนับถือพุทธศาสนา!

บทที่ 2

ส่วนประกอบของชีวิต

ร่างกายหรือชีวิตมนุษย์นี้ประกอบด้วยของ 2 ส่วน คือ

1. **รูป** หรือ **ร่างกาย** จับต้องและมองเห็นได้

2. **นาม** หรือ **จิต** จับต้องไม่ได้ ไม่มีตัวตนและมองไม่เห็น ซึ่งประกอบด้วย

- **เวทนา** คือความรู้สึก
- **สัญญา** คือความจำ
- **สังขาร** คือความคิด
- **วิญญาณ** คือความรู้

สองส่วนคือกายและจิตนี้ แยกกันทำงาน แต่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด มีการทำงานเป็นระบบมิใช่ต่างฝ่ายต่างทำ

สรุปว่ามนุษย์หรือคนนั้นประกอบขึ้นจาก **รูป**, **เวทนา**, **สัญญา**, **สังขาร** และ **วิญญาณ** หรือที่เรียกว่า **ขันธ์ 5**

ตามหลักธรรมะทางพุทธศาสนานั้น ให้ความสำคัญของจิต หรือนามธรรมมากกว่าร่างกายหรือรูป ฉะนั้นจึงมีคำกล่าวว่า **"จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว"**

2.1 กาย

ในส่วนของชีวิตในกายนั้นก็มีระบบเลือดและระบบประสาทเป็นขอบข่ายระโยงระยางในการจัดให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายทำหน้าที่แต่ละหน้าที่ของมัน เซลล์แต่ละตัวจะมีการเวียนว่ายตายเกิดในตัวของมันอยู่ตลอดไป อายุของเซลล์แต่ละชนิดไม่เท่ากัน เซลล์ที่เกิดใหม่แต่ละ

ชนิดจะมีการเปลี่ยนสภาพไปตามอายุขัยของเรือนร่างหรือชีวิตนั้นเซลล์ของอวัยวะบางชนิด เช่น ฟันแท้ของมนุษย์ หรือผมเส้นสุดท้ายบนหนังศีรษะของคนศีรษะล้านที่หักและหลุดไปเลยไม่งอกไม่เกิดใหม่อีก ซึ่งแตกต่างจากเซลล์ของผิวหนังหรือเยื่อต่าง ๆ หรือเม็ดเลือดซึ่งจะเกิดใหม่หมุนเวียนเรื่อย ๆ ไปจนกว่าชีวิตมนุษย์ผู้นั้นจะหาไม่ อธิบายได้อย่างเดียวกับสิ่งที่เกิดกับมนุษย์ประเภทต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกัน คือประเภทที่นิพพานไม่กลับมาเกิดอีก หลุดพ้นไปเลย อย่างเช่น สมเด็จ-พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็มีแต่น้อยมาก ส่วนใหญ่ยังคงจะต้องเวียนว่ายตายเกิดกลับมาอีกเช่นเดียวกันกับเซลล์ในร่างกายหลายส่วนของมนุษย์ดังได้อธิบายไว้นั้น

มนุษย์เมื่อเกิดมาแล้วจะต้องเจริญเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจ การเจริญเติบโตทางร่างกายก็จะปรากฏให้เห็นได้จากโครงกระดูก กล้ามเนื้อ น้ำหนักตัว และความสูง ทางด้านจิตใจก็จะเจริญเติบโตในด้านความนึกคิด สติปัญญา ความสุขุมรอบคอบ และบุคลิกภาพ

มนุษย์จะเติบโตได้ก็ด้วยอาหาร อาหารนั้นก็มีทั้งคุณและโทษ ถ้าไม่รู้จักกินอาหารที่ถูกต้องเช่นมนุษย์ในชนบทที่ยากไร้ที่ไม่มีอะไรจะกินก็จะเป็นโรคขาดอาหารและอาจถึงแก่ความตาย เพราะความอดอยาก ตรงกันข้ามมนุษย์ในถิ่นที่มีความเจริญสูงมีกินมีใช้อย่างฟุ่มเฟือยจำนวนไม่น้อยที่ต้องตายในอายุขัยที่ไม่สมควร เพราะกินอาหารดีและกินมากเกินไปจนเป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย หรือไม่ได้กินแต่สูบหรือฉีดสิ่งเสพติดเข้าร่างกาย ก็ยิ่งซ้ำร้ายในเรื่องพิษภัยต่อร่างกาย และจิตใจ

อาหารที่ทำให้มนุษย์เจริญเติบโต แข็งแรงสมบูรณ์ ในทรรศนะของผู้เขียนเฉพาะที่เขียนเรื่องนี้ ได้แก่ อาหาร 2 ประเภท คือ

1. อาหารที่เข้าทางปาก อาหารประเภทนี้มีรสชาติเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม มีสีสวยงามชวนชิม มนุษย์ปรุงแต่งได้ทั้งสิ้น อันเป็นเรื่องของรูปธรรม

2. อาหารที่เข้าทางจมูก อาหารประเภทนี้ไม่มีรส ไม่มีกลิ่น ไม่มีสี คือ อากาศหรือออกซิเจน นั่นเอง มนุษย์ปรุงแต่งไม่ได้ อากาศนี้มีทั้งรูปธรรมและนามธรรม

มนุษย์ทั่วไปจะสนใจแต่อาหารที่เข้าทางปากเป็นส่วนใหญ่ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือมนุษย์มักจะสนใจแต่ในวัตถุหรือในรูปธรรมมากกว่า และมีกิเลสตัณหาในรสอาหารหรือวัตถุนั้น มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องกินอาหารทางปาก ซึ่งมีทั้งโปรตีนจากเนื้อหรือจากถั่ว และอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ อาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว และน้ำตาล เป็นต้น นอกจากนี้ก็มีอาหารประเภทไขมัน ไวตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ

มนุษย์ต้องกินอาหารทางปากเพื่อความอยู่รอด และเพื่อความเจริญเติบโตของร่างกาย อาหารที่เข้าทางปากนี้จะมีอวัยวะสัมผัสรสของอาหารคือ "ลิ้น" ทำให้มนุษย์รู้วิธีปรุงแต่งรสของอาหารได้ต่าง ๆ นานา อร่อยหรือไม่อร่อยขึ้นอยู่กับลิ้นเป็นเครื่องวัด แต่อาหารนั้นจะมีคุณค่ามีประโยชน์ต่อร่างกายหรือให้โทษแก่ร่างกายอย่างไรนั้น ลิ้นไม่สามารถจะบอกได้ มันขึ้นอยู่กับความรู้จักพอดี ฉะนั้นถ้าจะให้ความมั่นใจแก่สุขภาพอนามัยของร่างกาย ก็ต้องรู้จักการกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและรู้จักละเว้นไม่กินอาหารที่ไม่ดีไม่มีประโยชน์หรือให้โทษแก่ร่างกายไม่ใช่ตามใจลิ้น จึงจะทำให้มนุษย์นั้นมีสุขภาพอนามัยแข็งแรงปราศจากโรคภัยอันเป็นแนวทางแห่งความสุขยิ่งอย่างหนึ่ง

อาหารที่เข้าทางจมูกนี้ มนุษย์ยังให้ความสำคัญแก่มันน้อยมากน้อยจริง ๆ แต่มีความสำคัญต่อร่างกายและจิตใจไม่ยิ่งหย่อนกว่าอาหาร

ที่เข้าทางปากด้วยซ้ำไป เพราะถ้าท่านอดอาหารท่านจะตายภายในอย่างช้าถึง 66 วัน* แต่ถ้าท่านขาดอากาศหายใจ ท่านจะตายในเวลาไม่เกิน 5 นาทีเท่านั้นเอง

เรื่องความสำคัญของอาหารจากอากาศนี้ มีปรากฏตามตัวอย่างที่เห็นได้ชัดจากการเลี้ยงไก่ประเภทเนื้อ เจ้าของเล้าเดียวกัน เล้าแรกอยู่ในบริเวณเขตเมืองชุมชนหนาแน่นการถ่ายเทอากาศไม่ดี อีกเล้าหนึ่งเจ้าของย้ายออกไปอยู่นอกเมือง อากาศดีมาก โล่งแจ้งไม่แออัด เจ้าของเล้านำลูกไก่เข้าเล้า เล้าละเท่า ๆ กันในวันเดียวกันและให้อาหารเหมือนกันทั้งสองเล้า พอครบกำหนดสองเดือนก็ขายไก่ ไก่ทุกตัวของเล้านอกเมืองมีน้ำหนักมากกว่าไก่ที่อยู่ในเล้าในเมืองอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนั้นอัตราการตายของไก่เล้านอกเมืองก็มีน้อยกว่าไก่เล้าในเมือง ทั้งนี้เพราะอากาศดี บริสุทธิ์ ช่วยการเจริญเติบโตและความแข็งแรงของไก่นั่นเอง ท่านเห็นความสำคัญของอากาศหรือลมหายใจต่อชีวิตแล้วหรือยัง

อาหารอากาศนี้มนุษย์จะต้องกินอยู่ตลอดเวลาทุกลมหายใจเข้าจนกว่าชีวิตจะหาไม่ คือนับตั้งแต่คลอดออกจากครรภ์มารดาเด็กก็จะร้องจ้าเพราะมีแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดไปกระตุ้นระบบหายใจ เด็กก็จะสูดอากาศเอาออกซิเจนเข้าไปในปอดอย่างเต็มที่ และนับตั้งแต่วินาทีนั้นเองก็จะหายใจเข้าเอาอาหาร คือ อากาศซึ่งมีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ ออกซิเจน แล้วหายใจออก คือขับถ่ายเอาคาร์บอนไดออกไซด์ทิ้งไป และก็หายใจเข้าและหายใจออกอยู่อย่างนี้ตลอดไปจนกว่าจะหยุดหายใจคือ ตาย

** Mr.Bobby Sand สมาชิกกองโจรท้องถิ่นไอร์แลนด์ (IRA) อดอาหารประท้วงที่เรือนจำ Maze เมือง Belfast (ตั้งแต่ 30 สิงหาคม 2524 ถึง 4 พฤศจิกายน 2524) รวม 66 วัน*

อากาศที่บริสุทธิ์จะไม่มีรส ไม่มีกลิ่น ไม่มีสี มองไม่เห็น แต่ถ้าเป็นอากาศเสียหรืออากาศเป็นพิษ ก็จะมีทั้งกลิ่นและสี และมองเห็นได้ด้วยตา เช่น ควันดำจากรถยนต์ หรือควันและกลิ่นจากโรงงาน เป็นต้น

ฉะนั้น ถ้าจะมีชีวิตอย่างมีความสุขก็จะต้องรู้จักกินอาหารทางปากและทางจมูก ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรมของอาหารให้ถูกต้องจึงจะบรรลุถึงความสุขนั้น

ความเคยชินของมนุษย์ต่ออากาศที่หายใจตามปกติก็ทำให้มีชีวิตอยู่ได้ แต่ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้เจริญก้าวหน้าออกไปอย่างกว้างขวาง ได้มีการทดลองหลายอย่างหลายประการ เพื่อพิสูจน์ให้เห็นว่า ถ้ามนุษย์รู้จักกินอากาศดี อากาศบริสุทธิ์ โดยวิธีกินคำโต (คือการหายใจแรง ลึก และต้องเร็วกว่าปกติ) กินติดต่อกันไปอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที ถ้าถึงครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมงก็ยิ่งดี สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน ถ้าจะให้ดีก็ทำทุกวัน ซึ่งหมายถึง การออกกำลังกายจนทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงกว่าปกติอีกเกือบเท่าตัวหรือเท่าตัวโดยกระทำติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที ถ้าทำได้อย่างนั้นเป็นกิจวัตร แน่นอนเหลือเกินว่าร่างกายจะต้องแข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหัวใจซึ่งเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุด ทำให้ไม่เจ็บไข้ชีวิตก็จะมีแต่ความสุข และจะมีอายุยืนยาว

ผู้เขียนขอเตือนว่าท่านจะทำได้ดังกล่าวนี้ ท่านจะต้องค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย ๆ จนกว่าร่างกายอยู่ตัว ซึ่งจะต้องใช้เวลานานเป็นเดือน ๆ จงอย่าโหมออกแรงเมื่อเริ่มต้นออกกำลังกายเป็นอันขาด จะเกิดอันตรายต่อหัวใจ

เวลาที่เหมาะที่สุดที่จะกินอากาศนี้คือ เวลาเช้า อากาศบริสุทธิ์กว่าเวลาอื่น ๆ

การกินอากาศนี้หมายถึง อากาศในที่โล่งแจ้ง อากาศบริสุทธิ์ซึ่งถือกันว่าอากาศยามเช้าเป็นดีที่สุด ทั้งนี้เพราะในตอนเช้านั้นมีแสงแดด

อ่อน ๆ ด้วย

สรุปแล้วในเรื่องการหายใจทางจมูกนี้ ก็คือการ **"กินอากาศ"** นั่นเองซึ่งแบ่งออกเป็น

1. กินรูปธรรมของอากาศ ได้แก่ การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์ สร้างกำลังต้านทานโรคภัยต่าง ๆ อย่างดียิ่ง ตลอดจนเป็นการสร้างสุขภาพจิตให้แกร่งขึ้นด้วย

การกินรูปธรรมของอากาศนี้ประโยชน์จะได้แก่กายเป็นส่วนใหญ่ คือ ปอดจะได้ออกซิเจนเต็มที่ในการฟอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดีไปเลี้ยงร่างกายทุกส่วนอย่างทั่วถึง

2. กินนามธรรมของอากาศ ได้แก่ ความรู้สึกในการระบายลมหายใจเข้าออกให้เป็นจังหวะในอิริยาบถต่าง ๆ (คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก) โดยจะใช้วิธีของโยคะ มวยจีน มวยไทย คาราเต้ หรือ T.M. และสูงขึ้นเรื่อยไปจนถึงการปฏิบัติธรรมอันสูงสุด คือ วิปัสสนากรรมฐาน (อานาปานสติ) ซึ่งจะได้กล่าวถึง จึงขอให้ท่านติดตามต่อไป

การกินนามธรรมของอากาศนี้แหละ คือ "การสร้างพลังจิต" หรือ "พลังภายใน" (Will power) **และ "พลังสะสม"** (Reserve Power) **การกินนามธรรมของอาหารประโยชน์จะได้แก่ จิต หรือจะเรียกว่า ให้อาหารแก่จิต**

ความสำคัญของอาหารทางจมูกหรือให้อาหารแก่จิตคืออากาศหรือออกซิเจนนี้มีความสำคัญมากกว่าอาหารทางปากฉันใด จะสะท้อนให้เห็นว่า จิตที่มีพลังนั้นเป็นนามธรรมหรือเป็นตัวนำกายที่มีความสำคัญมากฉันนั้น เมื่อเป็นดังนี้แล้ว จะเห็นได้ว่าการจะได้มาซึ่งสิ่งที่มีความสำคัญกว่านั้นย่อมทำได้ยากกว่า และละเอียดอ่อนมากกว่าเป็นธรรมดาอยู่เอง แต่ถ้าเมื่อใดได้ปฏิบัติบ้างแล้ว แม้จะไม่ได้ทั้งหมดก็นับว่าจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตที่จะทำให้มีอายุยืนยาวและมีความสุขอย่างสำคัญ

ยิ่ง ขอท่านผู้อ่านได้ไตร่ตรองดูให้เห็นถ่องแท้ด้วยตนเองให้ได้ ผู้เขียนรับรองว่าท่านจะได้รับสิ่งที่ท่านนึกไม่ถึง

2.2 รังสีในจักรวาลมีผลต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม

ท่านทั้งหลายคงทราบความสำคัญของดวงอาทิตย์ผู้ให้กำเนิดแสงแดดและรังสีหลายชนิดแล้วว่า มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ สัตว์ พืช และสิ่งแวดล้อมอย่างไรบ้าง เมื่อกล่าวถึงรังสีจากดวงอาทิตย์นี้นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ทำการวิจัยอย่างกว้างขวางในการที่จะใช้รังสีเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์ในด้านการแพทย์และด้านอื่น อาทิ แสงแดดช่วยสังเคราะห์ไวตามินดีให้แก่ร่างกาย ทำให้กระดูกแข็งไม่เป็นโรคกระดูกอ่อน หรือทางด้านการถนอมอาหารด้วยการอาบรังสีแกมม่าให้แก่พืชหลายชนิด ทำให้มีสภาพคงเดิม และเก็บไว้ได้นานกว่าปกติ หรือการใช้รังสีอินฟราเรดรักษาข้ออักเสบ ใช้รังสีอุลตราไวโอเลตฆ่าเชื้อโรค ตลอดจนการใช้พลังงานต่าง ๆ จากแสงแดด ฯลฯ เป็นต้น รังสีเหล่านี้ล้วนแต่อยู่ในแสงอาทิตย์ทั้งสิ้น

สำหรับดวงจันทร์นั้น เวลาพระจันทร์ขึ้น 15 ค่ำ ได้สร้างบรรยากาศให้กับสิ่งแวดล้อมได้อย่างไรบ้าง ท่านคงทราบดี นอกจากนั้นพระจันทร์ยังเป็นตัวกำหนดน้ำขึ้นน้ำลงอีกด้วย สำหรับดวงดาวอื่น ๆ นับตั้งแต่ดาวอังคารจนถึงดาวราหูและมฤตยู ก็ย่อมมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์และสัตว์เช่นเดียวกัน แต่ให้ความสำคัญในความละเอียดอ่อนไปคนละอย่าง ๆ

ผู้เขียนมีความเชื่อมั่นว่า แสงแดดอ่อนเวลาเช้าสายและบ่ายเย็นจะมีรังสีดังกล่าวนี้ ถ้ามนุษย์ใดได้รับแล้ว ก็จะเกิดประโยชน์ต่อผู้นั้นอย่างแน่นอน ส่วนจะได้ประโยชน์ต่อการสร้างพลังงานแก่ร่างกายและจิตใจอย่างใดนอกเหนือจากที่ทางการแพทย์ทราบแล้วนั้น ยังไม่มีผู้ใดค้นพบ

ความเร้นลับเรื่องนี้

ฉะนั้น ท่านไม่ควรหนีแดด ท่านควรให้ผิวหนังได้รับแสงแดดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่กำลังออกกำลังกาย แต่ผู้เขียนก็มิได้แนะนำให้ท่านไปยืนถอดเสื้อตากแดดหรือไปวิ่งกลางแดดตอนตะวันตรงศีรษะ

เรื่องความสำคัญของแสงแดดนี้ มีเรื่องขันเรื่องหนึ่ง คือเมื่อประมาณ 40 ปีมาแล้ว ในสภาผู้แทนราษฎรของเรามีผู้แทนท่านหนึ่งในสมัยนั้นมีชื่อเสียงมากที่เรียกว่า "ดาวสภา" ในยุคนั้นดาวสภามีน้อยมาก วันหนึ่งดาวสภาท่านนี้ท่านออกไปยืนกลางสนามหน้าสภา แหงนหน้าอ้าปากไปทางดวงอาทิตย์เป็นระยะเวลานาน จนทำให้รัฐมนตรีและสมาชิกสภาขบขันและสงสัยว่า ดาวสภาผู้นั้นท่านคงจะมีสติวิปลาส จึงส่งให้แพทย์ผู้ชำนาญทางโรคจิตทำการตรวจสอบ ดาวสภาท่านนี้ได้อธิบายให้จิตแพทย์ฟังว่า ท่านกำลังมีโรคของเหงือกและฟัน และทราบดีว่าในแสงอาทิตย์มีรังสีอุลตราไวโอเลต ซึ่งเป็นรังสีที่มีคุณสมบัติฆ่าเชื้อโรคได้ ท่านจึงออกไปยืนอ้าปากกลางสนามหญ้าหน้าพระที่นั่งอนันต์ฯ ใครจะทำไม ? ผิดด้วยหรือ ? ในที่สุดจิตแพทย์ผู้นั้นลงความเห็นว่าดาวสภาท่านนั้นมีจิตเป็นปกติ (ทั้งจิตแพทย์และดาวสภาต่างก็ล่วงลับไปนานแล้วทั้งสองท่าน)

2.3 จิต

สมเด็จพระญาณสังวร ฯ แห่งวัดบวรนิเวศน์ ฯ[7] เขียนไว้ในหนังสือ **"แสงส่องใจ"** ดังนี้

"พฤติกรรมทั้งปวงนั้นย่อมเนื่องมาจากจิตใจ ผู้ที่มีจิตใจได้รับการอบรมมาดี ย่อมจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทั้งปวงในทางดี ฉะนั้น การ

อบรมให้ถึงจิตใจ ถ้าจะกล่าวว่าเป็นการสร้างเสริมก็เป็นการสร้างเสริมถึงต้นเหตุ ถ้าจะกล่าวว่าเป็นการแก้ก็เป็นการแก้ถึงต้นเหตุ"

"จิตใจมีความสำคัญ เพราะเป็นมูลฐานแห่งความประพฤติในทุกทาง และความเจริญ ความเสื่อม ความสุข ความทุกข์ต่าง ๆ"

"จิตใจนี้จำต้องมีการดูแลรักษาแก้ไข"

"จิตเป็นสมบัติล้ำค่า เป็นแก้วสารพัดนึก สารพัดรู้ ที่ทุกคนมีอยู่แล้ว หากแต่เจ้าของอาจยังไม่รู้จัก ยังมิได้เจียระไน"

"จิตที่บริหารฝึกดีแล้ว จะเป็นจิตที่มีสมรรถภาพสูง มีความสุขมาก และปล่อยวางได้ตามสบายจริง"

"การบริหารจิตใจให้มีสมาธิ ก็เพื่อให้จิตมีพลังหรือกำลังสามารถมีสติรอบคอบรักษาตนได้ดี"

"ผู้ที่สามารถปกครองจิตของตนได้เอง ย่อมมีความสามัคคี ปลอดภัยดีกว่าใคร ๆ"

หลวงวิจิตรวาทการ[8] ผู้ประพันธ์หนังสือ "กำลังความคิด" ได้ให้คำจำกัดความว่า **สมาธิ หมายถึง "จ่อจิต"** ซึ่งรู้สึกว่าจะเข้าใจความหมายดีอยู่ในตัว และกล่าวไว้ตอนหนึ่งดังนี้

"ดวงจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ สามารถข่มดวงจิตของผู้อื่นหรือจูงใจให้ผู้อื่นได้"

"ดวงจิตที่มีสมาธิ ช่วยความฉลาดให้ปรากฏสูงขึ้น"

"ดวงจิตที่มีสมาธิฝึกอยู่เสมอ ทำให้เหนื่อยน้อย"

"การทำจิตให้มีสมาธิ ทำให้กวาดล้างสิ่งเปรอะเปื้อนออกจากสมอง"

"ความแรงแห่งกระแสดวงจิต ต้องอาศัยสมาธิเป็นสำคัญ"

ท่านอาจารย์มหาบัว แห่งวัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี[9] ซึ่งเป็นศิษย์เอกของท่านอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ปรมาจารย์ทางด้านวิปัสสนา

กรรมฐาน ท่านอธิบายว่า จิตนั้นคุมกายอย่างไร

ท่านชี้ว่าจิตของเราอยู่ตรงตำแหน่งของหัวใจส่วนลึกลงไปในทรวงอก ท่านอธิบายว่าความรู้ดีรู้ชั่วจะออกจากใจนี้แล้วจึงจะสั่งการไปที่สมอง สมองจึงจะสั่งกายให้ทำการอย่างใดอย่างหนึ่งอีกต่อหนึ่ง กล่าวคือ สมองเป็นเพียงอวัยวะที่ทำงานตามคำสั่งของ "ธาตุรู้" คือ จิต หรือ วิญญาณ นั่นเองท่านกล่าวว่า **"จิตที่ฝึกให้สงบเป็นประจำ เป็นจิตที่มีพลัง"** ท่านจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ลองอ่านต่อไป

ท่านพุทธทาสภิกขุ[10] ท่านอธิบายทำนองอุปมาอุปมัยไว้ว่า

"ยูโดเป็นศิลปแห่งการใช้กำลังน้อยมาก ไปทำลายสิ่งที่มีกำลังมหาศาลได้ แม้ผู้หญิงที่มีความสามารถในศิลปะอันนี้ อาจจะทุ่มผู้ชายร่างกายกำยำออกจากหน้าต่างได้"

ท่านพุทธทาสท่านกล่าวว่า **"ยูโดทางวิญญาณ"** (Spiritual Judo) **นั้นหมายถึงการใช้สติปัญญาทางฝีไม้ลายมือพิเศษที่ดูเหมือนใช้ความเหน็ดเหนื่อยที่น้อยหรือการปฏิบัติที่ดูว่าน้อย ง่าย หรือแทบจะไม่ต้องทำอะไรเลย เพื่อทำลายกิเลส ท่านเรียกว่า "อาวุธวิญญาณ"**

ท่านพุทธทาสท่านกล่าวถึง Spiritual Judo ไปในทาง "ฝึกจิตให้ว่าง" (ผู้เขียนเข้าใจว่าหมายถึงการทำจิตให้มีสมาธินั่นเอง) แล้วเคลื่อนไหวไปเหมือนเครื่องจักรของสติปัญญา ไม่ใช่กิเลสตัณหา ไม่ใช่ของความหวัง ไม่ใช่ของความยึดมั่น แล้วงานก็จะเป็นที่สนุก

"พอจิตวุ่นการงานก็เป็นทุกข์ พอจิตว่างการงานก็สนุก"

ผู้เขียนขอให้ท่านผู้อ่านลองพิเคราะห์ดูให้ดีว่า ตัวท่านเองสามารถจะนำความรู้อันลึกซึ้งของ "ยูโดทางวิญญาณ" นี้ไปประยุกต์ใช้เสริมการทำงานของท่านแล้วจะเกิดผล ท่านพุทธทาสท่านกล่าวว่า **อย่าไปยึดมั่นว่า "ตัวกู ของกู" ไม่ว่าจะมี จะเป็นอะไร ก็ต้องไม่เป็นทุกข์ เพราะสิ่งนั้น แม้มีทุกข์ก็ดูความทุกข์ให้มันว่างไปเสีย**

ท่านพุทธทาสท่านอธิบายว่า เรื่องยูโดทางวิญญาณนี้ จะต้องฝึกฝนให้ชำนาญเช่นเดียวกับการฝึกยูโดทางกาย ยูโดทางวิญญาณนี้ฝึกกับโลภะ ราคะ โทสะ โกรธะ และโมหะ ให้รู้หยุดชะงักพอให้สติมันมาเสียก่อน

ผู้เขียนขอเปรียบเทียบให้ผู้อ่านเข้าใจในเรื่องนี้ยิ่งขึ้น กล่าวคือ จิตของมนุษย์ธรรมดา ๆ นั้น ตามปกติจะไม่อยู่นิ่ง แต่จะแกว่งไกวกระโดดเคลื่อนไหวตลอดเวลา ท่านเปรียบเทียบว่าคล้ายลิงหรือเปรียบจิตธรรมดาของมนุษย์นี้เหมือนน้ำที่ไม่ใสและยังกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลาอีกด้วย ดังนั้นถ้าเราแกว่งสารส้มและทำให้น้ำนิ่งเสีย ท่านผู้อ่านลองคิดดูว่าถ้าน้ำใสและนิ่ง ท่านก็จะเห็นตะกอนหรือขี้ผง ซึ่งตกนอนก้นอยู่ฉันใด จิตหรือวิญญาณก็ฉันนั้น ส่วนจะหยุดอยู่แค่นั้นหรือเราจะพยายามเพียรหยิบตะกอนหรือขี้ผงออกไปก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่จะต้องปฏิบัติให้ลึกซึ้งต่อไป **จิตที่ฝึกให้สงบนิ่งเป็นประจำยิ่งจะเกิดธาตุรู้ รู้ดีรู้ชั่ว รู้ว่าจะต้องตัดสินใจไปในทางใดจึงจะดีที่สุดหรือดีกว่า** ท่านผู้อ่านลองคิดดูก็แล้วกันว่า ในขณะที่ท่านโมโหหุนหันแล้วท่านตัดสินใจทำอะไรลงไปนั้นกี่ครั้งกี่หนแล้วที่ท่านต้องเสียใจในการกระทำนั้น แต่ถ้าท่านสงบจิต สงบใจเสียก่อนตัดสินใจ ท่านก็คงไม่ต้องกลับมาคิดเสียใจมิใช่หรือ?

ท่านเห็นความสำคัญของจิตแล้วหรือยัง มนุษย์ปุถุชนทั่วไปยังให้ความสำคัญของจิตน้อยไปหรือไม่สนใจเอาเลยจริง ๆ เพราะมองไม่เห็นจับต้องไม่ได้ ไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน ถ้าจะให้ความสำคัญเพียงแต่ดูแลรักษาก็จะให้ความสำคัญแก่กายเท่านั้น เพราะจับต้องและมองเห็นรูปร่างได้ พูดอีกนัยหนึ่งมนุษย์ยังติดอยู่กับวัตถุมากกว่านั่นเอง ผู้เขียนใคร่ขอเชิญชวนให้ท่านลองหันมาสนใจเรื่อง "จิต" ของท่านให้มากขึ้น และลองปฏิบัติให้สม่ำเสมอ แล้วท่านจะรู้เองไม่เชื่อก็ลองปฏิบัติดู

ท่านผู้อ่านที่สนใจในเรื่องของจิตนี้ ท่านทราบบ้างไหมว่า มีมนุษย์

จำนวนไม่น้อยที่ทำลายจิตของตัวเองโดยไม่รู้ตัว ที่เรียกว่าทำลายจิตของตัวเองนั้นก็คือ เขาปล่อยจิตของเขาให้ฟุ้งซ่านวุ่นวาย โดยเก็บเอาเรื่องไม่เป็นเรื่องทั้งอดีตปัจจุบันและอนาคต หอบเอาเข้าไปคิดไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น สร้างทุกข์ให้เกิดแก่ตนเองโดยไม่รู้ตัวอย่างน่าสมเพชเป็นที่สุด นับว่าเป็นมารผจญและเผาสติปัญญาของตนอย่างฉกรรจ์ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วท่านจะหาความสุข และความสงบได้อย่างใดเล่า หนทางแก้ไขมีอย่างเดียวเท่านั้น คือ ต้องหัดจับจิตให้นิ่งเสียวันละอย่างน้อย 20 นาที ที่เรียกว่า ปฏิบัติสมถะหรือสมาธินั่นเอง

เมื่อท่านได้ทราบเรื่องของชีวิตอันประกอบด้วย กาย และจิต ดีพอสมควรแล้ว ต่อไปก็ลองพิจารณาว่า การจะมีชีวิตยืนยาวและมีความสุขนั้น จำเป็นจะต้องจัดการกับ 2 อย่างนี้เท่านั้น คือ กาย และจิต ของท่านเอง

บทที่ 3
เรื่องของกาย

3.1 ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

3.1.1 **Isometrics หรือ Static exercise** คือ การออกกำลังกายอยู่กับที่ (ในห้อง) โดยใช้วัตถุเครื่องใช้ในห้องทำงาน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ประตู หรือในรถประจำทาง เช่น พนักเก้าอี้หรือราวจับสำหรับผู้โดยสารที่ยืนกล่าวคือ เป็นการออกกำลังกายโดยจับยึดสิ่งเหล่านั้นซึ่งอยู่กับที่ด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อหรือห้อยโหน หรือบีบ หมุนข้อ หรือบิดลำตัว ต้นคอ เอว และข้อต่อต่าง ๆ เป็นต้น นักบริหารที่ไม่พยายามหาเวลาไปออกกำลังอย่างอื่น หรือมนุษย์อวกาศ จำต้องออกกำลังโดยวิธีนี้

3.1.2 **Isotonic exercise** คือการออกกำลังโดยใช้เครื่องช่วย เช่น เครื่องมือออกกำลังต่าง ๆ ในห้องยิม เช่น ยกน้ำหนัก บาร์เดี่ยว บาร์คู่ หรือห่วง กรรเชียงบก เป็นต้น พวกเพาะกายเพื่อประกวดกล้ามเนื้อ หรือประกวดชายงาม ใช้วิธีนี้ กล่าวคือ เป็นการออกกำลังให้แก่กล้ามเนื้อภายนอก (ไม่รวมกล้ามเนื้อหัวใจ)

3.1.3 **Anaerobic exercise** คือ การออกกำลังกายที่ไม่ได้ใช้ออกซิเจนอย่างสม่ำเสมอหรือใช้แต่น้อย จะใช้มากเป็นพัก ๆ ใช้ออกซิเจนไม่สม่ำเสมอ น้อยบ้างมากบ้าง พวกนี้ได้แก่การวิ่งเร็วระยะสั้น เทนนิสหรือแบดมินตัน พวกนี้เป็นกีฬาที่ใช้ความรวดเร็วทันควัน ตัวอย่างเช่น วิ่ง 100 เมตรผู้วิ่งจะใช้พลังงานสูงสุดที่สะสมในตัวออกมาใช้ให้มากที่สุดจนเกือบจะไม่ได้หายใจขณะวิ่ง 100 เมตร เพราะใช้

เวลาเพียง ๙ วินาทีเศษ ๆ เป็นต้น

3.1.4 **Aerobic exercise** คือ การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมากโดยใช้สม่ำเสมอติดต่อเป็นเวลานาน พวกนี้ได้แก่ การวิ่งมาราธอน วิ่งเหยาะ ๆ ระยะทางไกล การเดินเร็วระยะทางไกล การขี่จักรยานไกล หรือขี่อยู่กับที่แต่ขี่ติดต่อกันให้นาน 20-30 นาที หรือการว่ายน้ำระยะไกล และสคว็อช กีฬาประเภทดังกล่าวนี้ต้องกระทำติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที

การออกกำลังกายทั้ง 2 อย่างข้างต้นนั้น ไม่สามารถทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้นอย่างใดเลย สำหรับประเภทที่ 3 นับว่ายังดีกว่า 2 ประเภทแรก แต่ไม่ดีเท่าการออกกำลังกายประเภทสุดท้ายนี้ ฉะนั้นในกลุ่มชายงามกล้ามใหญ่เป็นมัด จึงมักจะตายด้วยโรคหัวใจในวัยอันไม่สมควรเป็นจำนวนมากจนผิดสังเกต ก็เพราะงามแต่กล้ามเนื้อที่มองเห็น แต่ควรจะออกกำลังประเภท 4 นี้ควบไปด้วยจึงจะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหัวใจและหลอดเลือด

3.2 การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายโดยทั่วไปนั้น จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย 5 ประการ คือ

3.2.1 การไหลเวียนของโลหิต เส้นเลือดและหัวใจ

3.2.2 กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อหัวใจ

3.2.3 สมองและประสาท

3.2.4 ข้อต่าง ๆ

3.2.5 การย่อยอาหารและการขับถ่าย

3.2.1 การไหลเวียนของโลหิต เส้นเลือดและหัวใจ เกิดขึ้นจากการเต้นของหัวใจซึ่งทำหน้าที่คล้ายปั๊มน้ำ การออกกำลังกายอย่างจริงจัง จะทำให้หัวใจเต้นเร็วแรงขึ้นอีกอย่างน้อยเกือบเท่าตัวของการเต้นปกติ การออกกำลังนี้ จะต้องกระทำติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที จึงจะได้ประโยชน์เต็มที่ เพราะขณะที่หัวใจเต้นเร็วและแรงนี้ จะเป็นกำลังดันให้เลือดเข้าสู่ปอด เพื่อการซักฟอกเลือดดำให้เป็นเลือดแดง การไหลเวียนของเลือดในระยะที่ออกกำลังนี้ เปรียบได้กับเครื่องปั๊มน้ำที่มีกำลังสูง สามารถดันน้ำให้ขึ้นอาคารชั้นสูง ๆ ได้ กล่าวคือ เลือดจะเข้าไปฟอกทำความสะอาดทุกซอกเล็กซอกน้อย เช่น เส้นโลหิตฝอยเล็ก ๆ ในสมองและหัวใจ เป็นต้น เป็นการกระตุ้นผนังเส้นเลือดทุกขุมขน ทุกซอกมุมให้ตื่นตัวยืดหยุ่น เลือดแดงที่บริสุทธิ์สามารถผ่านไปเลี้ยงเนื้อเยื่อ (ทิสชู) ทุกชนิดตามจุดต่าง ๆ ในร่างกาย ผนังเส้นเลือดจะยืดหยุ่นได้ดีกว่าปกติ โอกาสจะเป็นเส้นเลือดแข็งเปราะหรือเส้นเลือดในสมองหรือหัวใจตีบอุดตัน หรือแตก ตลอดจนเส้นเลือดอักเสบและความดันสูง จะไม่กล้ำกรายเข้ามาเลย สมองซึ่งเป็นส่วนที่อยู่สูงสุดของร่างกาย และละเอียดอ่อนที่สุด จะมีอาหารที่มีคุณค่า ซึ่งไปกับเลือดไปเลี้ยงอย่างทั่วถึง และได้รับการออกกำลังไปด้วยในตัวทุกจุดทุกซอกทุกมุม การไหลเวียนของเลือดนี้เอง ก็จะผ่านเข้าไปในปอด ปอดจะทำหน้าที่ฟอกเลือดดำให้สะอาดและนำของเสียถ่ายเทออกทางไตเป็นปัสสาวะ ทางผิวหนังเป็นเหงื่อไคล และทางลำไส้เป็นอุจจาระ ส่วนเลือดแดงที่ฟอกสะอาดแล้ว ก็จะไหลเวียนเข้าไปเลี้ยงร่างกายส่วนต่าง ๆ หมุนเวียนเรื่อย ๆ ไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่

3.2.2 กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อหัวใจ ขณะที่หัวใจเต้นเร็วและแรงกล้ามเนื้อทุกส่วนจะได้รับเลือดซึ่งมีการไหล

เวียนตลอดเวลา ดังนั้นอาหารก็จะเข้าไปเลี้ยงอย่างทั่วถึง กล้ามเนื้อจะมีอาการเคลื่อนไหว รวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจซึ่งถือว่าสำคัญยิ่งหยุดไม่ได้เลย จะได้รับการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เกิดกำลังและมีความยืดหยุ่น ซึ่งแน่นอนกล้ามเนื้อหัวใจย่อมแข็งแรงเป็นธรรมดาโอกาสจะเป็นโรคของกล้ามเนื้อหัวใจหรือลิ้นหัวใจจึงน้อยกว่ามนุษย์ที่ไม่มีการออกกำลังอย่างแน่นอน

หัวใจคนปกติเต้นประมาณ 80-90 ครั้ง ต่อ 1 นาที ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอนั้นหัวใจจะค่อย ๆ เต้นน้อยลงจนเหลือเพียง 60-65 ครั้ง ต่อ 1 นาที หรือน้อยกว่านั้น นักกีฬาบางคนหัวใจจะเต้นเพียง 35-45 ครั้งต่อ 1 นาทีเท่านั้น ผู้อ่านลองคิดดู มนุษย์ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอหัวใจเต้น 1 นาที เพียง 60 ครั้ง หนึ่งเดือนหนึ่งปีและยี่สิบปีจะเต้นกี่ครั้ง เปรียบเทียบกับอีกผู้หนึ่งที่ไม่ได้ออกกำลังกาย หัวใจเต้น 80 ครั้งต่อนาที ยี่สิบปีหัวใจจะเต้นมากกว่าอีกผู้หนึ่งที่ออกกำลังกายเสมอถึง 207 ล้านกว่าครั้ง ! ท่านคิดดูเอาเองก็แล้วกันว่า ความสึกหรอของหัวใจของมนุษย์ผู้นั้น จะมีมากกว่าอีกผู้หนึ่งปานใด

ฉะนั้น มนุษย์ปกติที่หัวใจเต้น 80 ครั้งต่อ 1 นาที พอค่อย ๆ ออกกำลังอย่างสม่ำเสมอและค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาขึ้นทีละน้อย ๆ 3 เดือน หรือ 4 เดือนผ่านไป ลองจับชีพจรตัวเองจะพบทันทีว่า อัตราการเต้นของหัวใจจะลดลงเห็นได้ชัดเจน จะเดิน จะวิ่ง จะขึ้นบันได ก็ไม่ค่อยรู้สึกเหนื่อย หรือเวลาออกกำลังจนเหนื่อย เมื่อหยุดก็หายเหนื่อยได้ในเวลาอันรวดเร็ว นั่นแหละจึงจะเรียกว่าออกกำลังกายได้ผล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ได้ผลต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างเต็มที่ การออกกำลังเพื่อการนี้ได้แก่การวิ่งเหยาะ ๆ ติดต่อกัน หรือการเดินเร็ว ๆ หรือการว่ายน้ำกลับไปกลับมาติดต่อกันโดยไม่หยุด 20-30 นาที และต้องออกกำลัง

ทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 วัน แต่ถ้าวิ่ง ๆ หรือว่าย ๆ แล้วหยุด ๆ อย่างนี้ จะไม่ได้ผลแก่กล้ามเนื้อหัวใจเท่าที่ควร กล้ามเนื้อทุกส่วนที่ได้มีการออกกำลังก็จะโตขึ้น แข็งแกร่งขึ้นตามลำดับและจะอยู่ตัวในที่สุด **อย่าลืมว่าต้องค่อย ๆ ปฏิบัติจนอยู่ตัว อย่าใจร้อนเป็นอันขาดจะเกิดอันตราย**

3.2.3 สมองและประสาท การออกกำลังกายนั้น มนุษย์แต่ละคนมีวัตถุประสงค์ไม่เหมือนกัน พอจะแบ่งแยกประเภทได้ ดังนี้คือ

ก. ออกกำลังเพื่อต้องการสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงจริง ๆ

ข. ออกกำลังกายด้วยกีฬาชนิดต่าง ๆ เพื่อความสนุกสนานและแข่งขันกัน

ค. เพราะชอบการพนัน โดยกีฬาประเภทนั้นช่วยในการออกกำลังกายด้วย เช่น บิลเลียด โบว์ลิ่ง หรือกอล์ฟ

การออกกำลังประเภทแรก จะช่วยพักผ่อนสมองและประสาทที่เคร่งเครียดมาทั้งวัน การทำอะไรอย่างเดียวติดต่อกันเป็นเวลา 20-30 นาทีนั้น ถ้ามนุษย์ทำได้ และสิ่งนั้นไม่ต้องใช้ความคิดเลย เช่น การว่ายน้ำ การเดินเร็ว ๆ หรือการวิ่งเหยาะ ๆ โยคะ มวยจีน หรือกายกรรมท่ามือเปล่าหรือการออกกำลังในห้องยิม เป็นการออกกำลังอย่างแท้จริงอย่างหนึ่งและเป็นการฝึกสมาธิจิตไปด้วยในตัวเพราะในขณะที่ออกกำลังกายนั้น โอกาสที่จิตจะแกว่งไกว คิดอะไรก็ย่อมน้อยกว่าปกติแน่นอน ทำให้สมองได้พักจากการเครียด นั่นคือ ทำให้จิตสงบ ซึ่งนับว่าเป็นเบื้องต้นของการฝึกสมาธิ สมดังคำกล่าวที่ว่า **"การบริหารจิตใจให้มีสมาธิเพื่อให้จิตมีพลังหรือกำลังสามารถมีสติรอบคอบรักษาตนได้ดี"**

สำหรับประเภท ข. และ ค. ย่อมได้ประโยชน์ในแง่ของการออก

กำลังกายบ้างอย่างแน่นอน จะมากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่ประเภทของกีฬานั้น ๆ แต่ในด้านระบบประสาทและสมอง การออกกำลังประเภท ข. ยังเครียดน้อยกว่าการออกกำลังประเภท ค. มาก แทนที่ก่อนไปทำงานหรือหลังเวลาทำงานแล้วจะได้พักสมองและระบบประสาท แต่กลับตรงข้าม ประสาทและสมองจะถูกใช้อย่างเครียด เครียดมากเครียดน้อยก็ขึ้นอยู่กับวงเงินที่พนันและฝีมือของคู่ต่อสู้ การออกกำลังกายเพื่อให้ประโยชน์ต่อระบบประสาทและสมองนี้ ควรใช้วิธีออกกำลังประเภท ก. จะดีที่สุด สำหรับประเภท ข. ก็พอใช้ได้ และยังดีกว่าประเภท ค. แต่อย่างไรก็ดี เพื่อจะให้ได้ประโยชน์อย่างสมบูรณ์แบบ ผู้เขียนขอแนะนำให้ท่านออกกำลังกายอย่างแท้จริง และการทำจิตให้มีสมาธิประกอบเข้าไปด้วย จะโดยวิธีโยคะหรืออาศัยวิธี Transcendental Meditation (T.M.) หรือใช้หลักพุทธศาสนาก็ตาม ทุกอย่างล้วนแล้วแต่จะเป็นประโยชน์แก่สุขภาพอนามัยของกายและจิตของท่านเองทั้งสิ้น ซึ่งจะได้กล่าวถึงต่อไป

ฉะนั้น ถ้าท่านลองประยุกต์หลักของโยคะกับมวยจีน ซึ่งทั้งสองวิธีนี้ใช้หลักการคล้ายกัน คือ ออกกำลังกายไปพร้อมกับทำจิตเป็นสมาธิก็จะเป็นการดียิ่ง เช่นในขณะที่ท่านวิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ หรือว่ายน้ำช้า ๆ ให้ท่านภาวนา หรือทำจิตให้มีสมาธิไม่คิดหรือนึกอะไร กำหนดรู้ปัจจุบันให้ทัน คือ ก้าวเท้าซ้ายขวาหรือดำผุดดำว่าย (ท่ากบ) หายใจเข้าทางปากขณะโผล่จากน้ำ หายใจออกทางจมูกขณะจมอยู่ในน้ำ ก็เท่ากับปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ติดต่อเรื่อยไป เป็นการประยุกต์หลักอานาปานสตินั่นเอง ถ้าจะคิดจะนึกอะไรขึ้นมา แม้จะไม่ตั้งใจนึก ก็จงหยุดอย่านึกต่อไปให้เป็นคุ้งเป็นแควจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน จงรู้ตัวรู้ทัน และหยุดมันเสีย ปฏิบัติอย่างนี้เป็นประจำเรื่อยไปทุกโอกาส

ไม่หยุดยั้งจิตท่านจะได้รับการพักผ่อน จิตท่านจะนิ่งเป็นประจำด้วยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ความประมาทจะห่างตัวท่าน พลังจะเกิดในจิตของท่าน เมื่อยามจำเป็นจะต้องใช้พลังนี้ก็จะเป็นไปอย่างอัตโนมัติ

3.2.4 ข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายของมนุษย์ก็เหมือนเครื่องจักรหรือเครื่องยนต์มีระบบคล้ายคลึงกัน การออกกำลังกายจำเป็นต้องให้ข้อต่อต่าง ๆ หมุนเวียนทำงานออกกำลังกายให้เหมาะสมพอดีไม่มากไม่น้อยเกินไป ถ้าไม่มีการออกกำลังโดยเฉพาะข้อต่อต่าง ๆ เมื่ออายุสูงขึ้นจะมีแคลเซี่ยมตกตะกอนออกมาจับตามข้อต่อต่าง ๆ ทำให้เกิดอาการข้อติด จะยกจะหมุนจะเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเหมือนปกติ ฉะนั้นการออกกำลังกายจึงควรออกกำลังให้ข้อต่อต่าง ๆ ทุกข้อเคลื่อนไหวอยู่เสมอด้วย จะทำให้ไม่มีอาการปวดข้อ ข้อที่ปวดได้มากที่สุด คือข้อต่อของคอ ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ และข้อบริเวณสันหลังโดยตลอดถึงบั้นเอวและก้นกบ ข้อเหล่านี้ย่อมสึกหรอลงเป็นธรรมดา

ฉะนั้น ผู้สูงอายุทุกคน ความสูงของร่างกายจะลดลงถึง 3-5 ซม. ส่วนน้ำหนักตัวก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะทำให้เกิดอาการมากหรือน้อยหรือไม่มีอาการของข้อต่าง ๆ น้ำหนักตัวที่พอดีสำหรับเพศชาย คือ ให้เอาส่วนสูงของร่างกายเป็น ซม.เช่น 170 ซม. ลบด้วย 100 ฉะนั้น น้ำหนักตัวของชายไม่ควรเกิน 70 กก.น้ำหนักตัวของหญิงให้เอา 110 ลบออกจากส่วนสูง เช่น สูง 160 ซม. น้ำหนักตัวไม่ควรเกิน 50 กก. อย่างนี้เป็นต้น เมื่อน้ำหนักตัวพอดี ข้อมีการออกกำลังเคลื่อนไหวเสมอ อาการปวดข้อก็จะไม่เกิดขึ้น

พูดถึงเรื่องของข้อ สิ่งที่จำเป็นต้องระวังโรคอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า "โรคผู้ดี" หรือ "โรคเศรษฐี" หรือ "โรคเก๊า" คือกินดีเกินไป โดย

เฉพาะกินเนื้อประเภทเครื่องในต่าง ๆ และเนื้อสัตว์ปีกเกินปกติ จะทำให้กรดยูริคเพิ่มสูงในเลือด จะมีอาการปวดตามข้อ ข้อควรระวังก็คือหลีกเลี่ยงอาหารประเภทเหล่านั้นเสีย

3.2.5 การย่อยอาหารและการขับถ่าย· จะเป็นไปอย่างปกติได้ดีนั้น อวัยวะสำคัญคือ กระเพาะ ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ ซึ่งมีความยาวประมาณเท่ากับความสูงของผู้นั้น กระเพาะและลำไส้ก็มีกล้ามเนื้ออยู่โดยรอบทำหน้าที่บีบน้ำย่อยและคลุกเคล้าอาหารที่กินเข้าไป ดูดซึมอาหารที่กลั่นกรองย่อยแล้วเข้าเส้นเลือดตลอดจนรูดกากอาหารคืออุจจาระให้ออกจากร่างกาย อวัยวะนี้และอวัยวะภายในอื่น ๆ ก็ต้องการการออกกำลังกายเช่นกัน ในขณะที่ออกกำลังกายนี้กล้ามเนื้อกระเพาะและลำไส้จะเคลื่อนไหวไปด้วย การออกกำลังกายอวัยวะภายในตามวิธีของโยคะนั้น เขาให้ใช้กำปั้นทุบที่หน้าท้อง และใช้วิธีแขม่วท้องหรือนวดหน้าท้อง วิธีทั้งหลายที่เป็นการสร้างกำลังให้แก่กล้ามเนื้อกระเพาะและลำไส้ รวมทั้งถุงน้ำดีจะทำให้การบีบน้ำย่อยและน้ำดีตลอดจนการย่อยอาหารเป็นไปด้วยดี มีสมรรถภาพทำให้การขับถ่ายดี แต่ถ้าไม่มีการออกกำลังกายหรือยิ่งถ้ามีความเครียดผสมเข้าไปอีกระบบนี้จะแปรปรวนทันทีจะเกิดท้องผูกและในที่สุดจะเกิดกระเพาะหรือลำไส้เป็นแผล และอาจถึงแตกและทะลุและมีเลือดออกได้ ถ้ารักษาไม่ทันก็จะถึงแก่ความตายในที่สุด

สรุปแล้วการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสม่ำเสมอนั้น สามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิดไม่ให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย ยิ่งกว่านั้นปรากฏว่าผู้ที่ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ อาทิ เบาหวาน ปวดหัวไม่รู้สาเหตุ โรคความดันโลหิตสูง หัวใจ กระเพาะ หืด ข้ออักเสบ โรคภูมิแพ้ หวัด มีไข้บ่อย ๆ ฯลฯ ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โรคต่าง ๆ จะหายไปอย่างแปลกประหลาด ร่างกายกลับแข็งแรงขึ้นอีกด้วย

3.3 วิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่พอเหมาะ

ออกกำลังกายมากน้อยแค่ไหนจึงจะเรียกว่าพอเหมาะพอดี ตามหลักของวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาให้หลักการไว้ดังนี้คือ ให้ออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่งให้หัวใจค่อย ๆ เต้นเร็วขึ้นอีกเกือบเท่าตัวหรือเท่าตัวและให้ติดต่อกันเรื่อยไปเป็นเวลาประมาณอย่างน้อย 20 นาทีทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

สำหรับผู้อาวุโสนั้นมีหลักว่า ถ้าอายุมากขึ้นจะต้องลดการออกกำลังที่รุนแรง และหนักหน่วงลงเสียบ้าง เช่น แทนที่จะวิ่งเหยาะ ๆ ให้เร็ว ก็ให้วิ่งช้าลงหน่อย หรือเช่น ถ้าท่านมีอายุสัก 75 ปี หรือ 80 ปี แทนที่ท่านจะวิ่งช้า ๆ ก็ให้เปลี่ยนเป็นเดินเร็วเสีย อย่างนี้เป็นต้น แต่เมื่อช้าลงท่านก็จะต้องให้นานขึ้นพอรู้สึกเหนื่อยมากก็ให้หยุดพักหรือเดินให้ช้าลงเสีย พอหายเหนื่อยก็ออกกำลังจนพอเหมาะกับเวลาที่กะไว้

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะกระทำได้ดังนี้ เช่น

1. วิ่งเหยาะ ๆ หรือเต้นเหยาะอยู่กับที่ปกติ 1 กม. ใช้เวลาประมาณ 8 นาที ฉะนั้นการวิ่งให้ได้ติดต่อกัน 3 กม. ใช้เวลา 24 นาที หรือถ้าเดินจ้ำเร็ว ๆ ก็ควรเดินให้ครบ 60 นาทีเป็นอย่างน้อย ถ้าสูงอายุมากก็ให้เดินช้าลงอีกแต่เดินให้นานขึ้นระวังอย่าให้เหนื่อยเกินไป

2. ว่ายน้ำปกติ 100 ม. ใช้เวลา 3-4 นาที ฉะนั้นควรว่ายน้ำ 1,000 ม. ใช้เวลา 30-40 นาที

3. ถีบจักรยานปกติ 1 กม. ใช้เวลา 3 นาที (อัตราความเร็ว 20 กม. ต่อ 1 ชม.) ฉะนั้นควรถีบจักรยานให้ได้ 7 กม. ใช้เวลา 21 นาที (จักรยานอยู่กับที่อย่าถีบจักรยานนอกบ้านอันตรายมาก)

การออกกำลังกายดังกล่าวทั้ง 3 ชนิดนี้ จะช้าหรือเร็วไปบ้างก็ขึ้นอยู่กับอายุ

การออกกำลังกายให้ได้อย่างนี้จึงจะเรียกว่าออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริงและจะได้ประโยชน์ต่อร่างกายจริง ๆ ร่างกายจะไม่เฉาและไม่ช้ำด้วยเรียกว่าพอเหมาะพอดี

การออกกำลังกายที่เกินปกติและไม่สม่ำเสมอหรือคนที่เคยออกกำลังมาก ๆ แล้วหยุดไปเลยเป็นปี ๆ อย่างนี้อันตรายมาก เช่น เคยวิ่งมาราธอนครั้งละ 20-30 กม.เป็นประจำ หรือนักมวย นักฟุตบอล นักเทนนิส ที่เป็นแชมเปี้ยนฝึกซ้อมวันละ 3-4 ชม.ต่อมาหยุดเล่นเพียงระยะเวลาผ่านไป 1 ปี น้ำหนักตัวจะสูงขึ้นไปจนถึงเท่าตัวอย่างนี้จะเป็นโรคหัวใจวายตายเอาง่าย ๆ หรือไม่ก็ตายด้วยมะเร็งในวัยอันไม่สมควร ฉะนั้น ผู้ที่เคยเป็นนักกีฬาต่อมาหยุดเล่นเป็นปี ๆ แล้วกลับมาตั้งต้นเล่นใหม่ แต่ไม่ค่อยเป็นค่อยไป กลับโหมหนักนึกว่าตนยังหนุ่มสาวอยู่ อย่างนี้แน่นอนต้องช้ำและชอกช้ำแน่ ๆ

ฉะนั้น การตั้งต้นออกกำลังกายจะต้องค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป อย่าใจร้อนเป็นอันขาดจะอันตรายต่อหัวใจมาก

3.4 ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับสมาธิ

ผู้เขียนได้อ่านหนังสือ 2 เล่ม เกี่ยวกับการออกกำลังอันส่งผลต่อจิตใจให้เกิดสมาธิ (ตามเอกสารอ้างอิงหมายเลข 11 และ 12) ในหนังสือ 2 เล่มนี้ได้กล่าวถึง

1. ประสบการณ์ใหม่ที่พบวิธีทำสมาธิอีกแบบหนึ่งเป็นแนวทางอย่างหนึ่งให้เกิด “มองตน” คือ **“รู้ตัวของตนเอง”**

2. เรื่องแปลก ๆ น่าสนใจอันได้จากสิ่งเร้นลับที่ซ่อนตัวอยู่ในเรื่องของการออกกำลังกายและการกีฬาต่าง ๆ

ความตอนหนึ่งในเอกสารหมายเลข 11 ในหนังสือชื่อ The Zen

of Running กล่าวถึงการวิ่งเหยาะ ๆ ช้า ๆ เป็นจังหวะติดต่อกันนาน ๆ ถึง 20 นาที หรือ 60 นาที หรือเป็นชั่วโมง ๆ สามารถทำจิตให้เกิดสมาธิอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่การนั่งสมาธิ ผู้ประพันธ์หนังสือเล่มนี้เป็นนักวิ่งออกกำลังกายเป็นประจำได้พบว่า เขาวิ่งจนถึงจุดเกิดสมาธิจิต คือวิ่งไปได้เรื่อย ๆ โดยไม่รู้สึกเหนื่อย มีความรู้สึกคล้ายร่างเปล่า ๆ เป็นโครงกระดูกลอยไปในอากาศ เขากล่าวว่า บางทีดีกว่าการนั่งสมาธิเสียอีก ผู้ประพันธ์หนังสือเล่มนี้ ใช้คำว่า **Running Yoka** หรือ **"วิ่งโยคะ"**

ความอีกตอนหนึ่งในเอกสารหมายเลข 12 **"The Psychic Side of Sports"** ในหัวข้อเรื่อง "การฝึกกายและจิต" ได้กล่าวถึง Jack Nicklaus (แชมป์กอล์ฟโลกหลายปีซ้อน) กล่าวว่า เขาตีกอล์ฟแต่ละลูกได้อย่างสวยงามนั้น 10% เป็นผลจากการเหวี่ยงแขน 40% เป็นผลจากการตั้งท่าและวางตัว 50% จากภาพจินตนาการ (Mental picture) ทุกครั้งที่เขาจะเหวี่ยงแขนให้ไม้กอล์ฟกระทบลูกกอล์ฟ เขาเล่าว่าจินตนาการ (Sixth sense หรืออายตนะที่ 6 หรือ Extra Sensory Perception, ESP ผัสสะนอกเหนืออายตนะ) มองเห็นล่วงหน้าว่าลูกกอล์ฟจะต้องดิ่งไปตามทิศทางที่จะต้องใกล้เป้าหมาย คือใกล้หลุมมากที่สุด มันเกิดจอภาพในสมองของเขาเสียก่อนแล้วที่ไม้จะกระทบลูกกอล์ฟ และแล้วลูกกอล์ฟก็มักจะตกลงตรงเป้าหมายตามภาพจินตนาการนั้นจริง ๆ ด้วยทุกครั้งไป นอกจากนั้นยังมีปรากฏการณ์ที่เกิดกับนักกีฬาเด่น ๆ ประเภทอื่น ๆ อีกจำนวนมากที่มีปรากฏการณ์แปลก ๆ ทำนองเดียวกันได้บันทึกความรู้สึกและความเห็นไว้เช่นกัน

ในด้านการกีฬา เช่น นักวิ่งมาราธอนชนะเลิศกีฬาโอลิมปิคผู้หนึ่งและนักวิ่งเร็วชนะเลิศอีกผู้หนึ่ง Mike Spino (ตามเอกสารหมายเลข 11) พบว่าพอถึงจุดหนึ่งในขณะที่วิ่งเป็นระยะสิบ ๆ ไมล์ เขาจะรู้สึก

ว่าตัวเขาลอยไปในอากาศที่ว่างเปล่า ถึงตอนนี้แหละที่เขาเกิด พลังภายในชนะผู้อื่นอย่างง่ายดาย

นักแข่งสกีน้ำแข็งชนะเลิศกีฬาโอลิมปิคอีกผู้หนึ่งกล่าวว่า ในขณะที่แข่งขันขับเคลื่อนสกีน้ำแข็งทางไกล (Cross country ski) ด้วยความเร็วกว่า 100 ไมล์ต่อ 1 ชม.อยู่นั้น พอถึงภาวะหนึ่งเขาจะรู้สึกคล้ายว่าตัวของเขาลอยลิ่วไปในอากาศ ไม่รู้สึกว่าเขายืนบนแผ่นสกี ไม่รู้สึกเหนื่อยแม้แต่น้อย ในที่สุดเขาก็จะพุ่งเข้าสู่ชัยชนะทุกครั้งไป สิ่งเหล่านี้สร้างขึ้นได้แต่ไม่ใช่ง่าย ๆ ถ้าไม่ฝึกเป็นประจำก็จะไม่เกิดภาวะดังกล่าวนี้ด้วย

นักมวยชื่อดังก้องโลก Mohammad Ali และ Ken Norton ก็ใช้หลักสมาธิ (T.M.) เข้าช่วยในการชกของเขา

ในปัจจุบันนี้เขาใช้วิธีการอบรมที่เรียกว่า "Inner Mental Training" อย่างเช่นในการประชุม World Congress in Sports Phychology ครั้งที่ 6 ในวันที่ 24-27 มิถุนายน 2528 ณ กรุงโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ค จะมีการสัมมนากันในหัวข้อเรื่อง "Mind Over Body Championship in Various Sports" กล่าวคือ เป็นการยอมรับว่า จิตเป็นนายเหนือกาย ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้มานานนับกว่า 2500 ปีมาแล้วในเรื่องของสมาธิ ทำให้เกิดอภิญญา คือออกไปในรูปของกำลังภายใน หรือบางทีกลายเป็นอภินิหารต่าง ๆ แต่อันที่จริงแล้วมันเป็น Reserve power ในตัวเองที่มีวิธีนำออกมาใช้ เรื่องนี้เป็นวิทยาศาสตร์สาขาอภิจิตวิทยา หรือวรจิตวิทยา (Para-Psychology) นั่นเอง

ผู้เขียนใคร่ขอยกตัวอย่างให้เห็นชัดขึ้นดังนี้คือ ภาวะดังกล่าวนี้คล้ายกับการกระทำที่เป็นไปได้ ถ้ามีความเพียร คือ การเอาไม้ไผ่แห้ง ๆ 2 อัน

ถูกันไปมา จนกระทั่งเกิดเป็นไฟลุกขึ้นมาได้ การถูไม้ไผ่ 2 อัน ต้องใช้มือ 2 ข้างจับถูไปมา เป็นจังหวะนานเท่านานจนถึงภาวะหนึ่งก็จะเกิดความร้อนแล้วเป็นไฟลุกขึ้นได้ ขอให้ผู้อ่านพิจารณาดูว่าถ้าผู้ถูนั้น ถู ๆ หยุด ๆ ไม่ตั้งใจทำ ไม่เพียรพยายามไฟจะไม่ติดลุกแน่ใช่ไหม? การฝึกจิตให้ถึงจุดที่จะดึงเอาพลังภายใน (Internal power) ออกมาใช้เป็นสิ่งเป็นไปได้ อุปมาอุปมัย เช่น การถูไม้ไผ่ 2 อันฉันนั้น ศักยภาพจะเกิดขึ้นด้วยเหตุผลทำนองเดียวดังกล่าวนั้นนั่นเอง

ผู้เขียนจะขออธิบายเพิ่มเติมในเรื่องของสมาธิกับการทำงานหรือเล่นกีฬาสักเล็กน้อย กล่าวคือ ตามปกติวิสัยของมนุษย์หรือสัตว์นั้นโดยปกตินั้นก็มีสมาธิเบื้องต้นซึ่งเกิดตามธรรมชาติอยู่อาจจะกล่าวได้ว่าเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งก็ได้ ตัวอย่างเช่น ถ้าเราจะเขียนวงกลมสักวงหนึ่งก่อนอื่นเราก็ต้องมีสมาธิตั้งใจเขียนที่จะให้เส้นโค้งตั้งต้นมาบรรจบกับเส้นโค้งปลายสุด และให้ความโค้งสม่ำเสมอกันจนกลมเท่าที่จะกลมได้ หรือถ้าเราจะเล่นกีฬาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น บิลเลียด เราก็จะต้องพยายามแทงลูกเปลี่ยน หรือลูกตบไปโดยตั้งใจนิ่ง วางมือจับไม้ให้เที่ยงตรงมั่นคง แล้วก็บรรจงแทงลูกออกไป นี่ก็เป็นสมาธิอย่างหนึ่งโดยธรรมชาติที่ไม่ต้องฝึกแต่จะเก่งได้ก็ต้องปฏิบัติซ้ำ ๆ ซาก ๆ อย่างนี้เรื่อยไปความสามารถก็ดีขึ้นตามลำดับ และในทางตรงกันข้ามถ้าละทิ้งไม่ฝึกฝนฝีมือก็ลดถอยเลวลง ๆ

ในทางกีฬาก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้นการฝึกซ้อมบ่อย ๆ จึงเป็นของจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา ทีนี้เขาจะเร่งให้มีความสามารถดียิ่งขึ้นเขาจึงพยายามฝึกจิตให้เกิดสมาธิ จนสามารถจะนำเอาพลังจิตที่ได้จากการฝึกจนเป็นอัตโนมัตินั้นไปจุดระเบิด หรือเสริมการทำงานของภายในกีฬานั้น ๆ อีกต่อหนึ่ง

ในบทต้น ๆ ได้อธิบายให้ทราบแล้วว่า ปกติมนุษย์เรานั้นมีพลัง

สะสม (พลังสำรอง) หรือพลังแฝง (Reserve power หรือ Latent power) หรือศักยภาพ (Potential energy) อยู่ในตัวมาก แต่เราใช้มันเพียง 10-25% เท่านั้นเอง พลังแฝงนี้เห็นได้ชัดตอนเวลาเราตกใจสุดขีด เช่น ขณะไฟไหม้บ้าน เจ้าของบ้านสามารถยกของหนัก ๆ ที่เกินกำลังมนุษย์ปกติไปได้อย่างสบาย ๆ ซึ่งยามปกติเขาจะยกไม่ขึ้นเอาทีเดียว

หรือยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราเผาแร่ยูเรเนียม เราก็จะได้ความร้อนธรรมดา ๆ เหมือนเราเผาเหล็ก แต่ถ้าเราสามารถใช้ความรู้อันลึกซึ้งแยกปรมาณูของยูเรเนียมออกให้ได้เมื่อใดแล้ว พลังนั้นมันก็จะมีแรงและฤทธิ์เดชยิ่งกว่าการเผาแร่ยูเรเนียมธรรมดา ๆ ไม่รู้ว่ากี่ล้านเท่า คือกลายเป็นแรงระเบิดปรมาณูเช่นนี้เป็นต้น

หรือตัวอย่างบนพื้นผิวมหาสมุทรเราจะเห็นแต่คลื่นลูกใหญ่ ๆ ที่พัดให้เรือโคลงเคลงไปตามกระแสลมและคลื่น แต่ถ้าเมื่อใดเราลองดำดิ่งลึก ๆ ลงไปใต้มหาสมุทรยิ่งลึกมากเท่าใดเราจะพบกับกำลังแรงกดดันจากใต้น้ำและกระแสน้ำที่รุนแรงยิ่งกว่าบนพื้นผิวน้ำอย่างเปรียบกันไม่ได้ แรงกดดันนี้มากจนมนุษย์ธรรมดาทนภาวะนั้นไม่ได้ นอกจากจะใช้เครื่องประดาน้ำปรับความดันจึงจะทนกับภาวะนั้นได้

จิตมนุษย์ก็ทำนองเดียวกัน นักวิทยาศาสตร์จึงพยายามที่จะหาวิธีทำจิตให้อยู่ในภาวะดิ่งหรือจิตดิ่ง (Pure conciousness) หรือ ภาวะที่ละเอียดนั้น ก็เพื่อดึงเอา Internal หรือ Potential energy พลังสะสมหรือพลังภายใน หรือ ศักยภาพออกไปใช้ประโยชน์ให้มากขึ้นมากกว่าใช้จิตธรรมดา ๆ ในการปฏิบัติกิจการนั้น หรือเล่นกีฬานั้น ๆ

การที่เราสามารถทำให้จิตถึงระดับดังกล่าวนี้ ทำให้เกิด Will power ซึ่งพลังจิตนี้แหละจะไปประสานให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตลอดจนประสาทและสมองต่างก็จะเคลื่อนไหวไปอย่างราบเรียบและ

เป็นระเบียบ จนเป็นอัตโนมัติ ทำให้เกิดพลังเคลื่อนอย่างต่อเนื่องและมีพลังแรงโดยไม่หยุดหรือสะดุด เรียกว่าทำให้เกิด Skill action ซึ่งไม่ใช่เป็น action ธรรมดาๆ

ฉะนั้นถ้าจะศึกษาหรืออ่านตำราเกี่ยวกับเรื่องนี้ก็จะพบว่า พระศาสดาผู้เข้าใจเรื่องเหล่านี้ อาทิเช่น ศาสดาทางโยคะ นิกายเซน, นิกายต๋าว, หรือทีเอ็ม เขาจะกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป เขาจะปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวจนเป็นอัตโนมัติ แล้วเขาจะลงมือทำทันทีแล้วก็สำเร็จเรียบร้อยทุกที พวกเหล่านี้เขาใช้กำลังภายใน (Will power) ทั้งสิ้น ถ้าสังเกตพวกนี้ดี ๆ แล้ว ท่าทางก่อนจะทำงานได้ดูท่าทางเฉื่อย ๆ แฉะ ๆ พอถึงตอนจะทำจะลงมือทันทีโดยไม่รีรอ ผิดกับทางทฤษฎีตะวันตกเมื่อเขาจะทำอย่างใดอย่างหนึ่ง จะต้องวุ่นวายมีการทดลองอย่างนั้นอย่างนี้เรียกว่าต้องลองทำดู (Pre-test) หาข้อผิดพลาด (Try on error) เสียก่อน กว่าจะถึงจุดยุติก็ต้องลองแล้วลองอีกหลายครั้ง นั่นเป็นเรื่องของการใช้พลังอย่างธรรมดา ๆ ซึ่งผิดกับวิธีการดึงเอาพลังภายในซึ่งอยู่ในตัวออกมาใช้

ในด้านของ ทีเอ็ม เขาจึงมีการฝึก "ทีเอ็มสิทธิ" (T.M.Sidhis) คือทีเอ็มชั้นสูงคือฝึกจิตจนถึงระดับหนึ่งที่จิตและกายเข้าสู่ "ภาวะสมส่วน" (Equalization of body and mind) กายจะอยู่ในภาวะไร้น้ำหนักเหมือนจิต ตัวจะลอยสูงจากพื้น ภาวะดังกล่าวนี้ก็คือจิตซึ่งเป็นนาย สามารถบังคับกายให้อยู่ในภาวะเดียวกับจิต ภาวะดังกล่าวนี้ตรงกับที่มีผู้ปลุก "ลิงลม" ผู้ปลุกลิงลมก็คือ ผู้ทำสมาธิ เมื่อเข้าที่ดีคือถึงจุดภาวะสมส่วน ตัวก็จะลอยขึ้นเต้นผาง ๆ โดยเจ้าตัวไม่รู้สึกเมื่อเลิกจากการปลุกตัว

จิตภาวะนี้จะต้องเป็นภาวะที่จิตต้องสงบนิ่งเข้าที่จริง ๆ ตรงนี้แหละ

ที่พระท่านว่า *"จิตนิ่งเป็นจิตที่มีพลัง"* หรือเทียบได้กับภาวะแยกปรมาณูของยูเรเนียม หรือภาวะใต้ก้นมหาสมุทรลึกดังอธิบายไว้นั่นเอง ภาวะดังกล่าวมานี้ไม่ได้แสดงว่าเป็นผู้วิเศษอย่างใดเลย หากเป็นผลพลอยได้อันเกิดจากการฝึกจิตให้เข้าที่ได้จริง ๆ เท่านั้นเอง

ในขณะที่ปฏิบัติทีเอ็มสิทธินี้ ได้มีการศึกษาโดยตรวจเลือดจากผู้ที่กำลังอยู่ในสมาธิทีเอ็มสิทธิเพื่อตรวจสารที่ออกมาจากต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เช่น ไทรอยด์, แอดรีนาล, การเต้นของหัวใจ, และสิ่งบอกพลังของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ พบว่าในขณะที่ตัวลอยขึ้นนี้จำนวนสารต่าง ๆ จากต่อมไร้ท่อทุกแห่งและอัตราการเต้นของหัวใจ ตลอดจนการหายใจจะเพิ่มมากขึ้นทั้ง ๆ ที่เขาผู้นั้นกำลังนั่งสมาธิขั้นลึกอยู่ก็ตามนี้แสดงให้เห็นว่า **เมื่อจิตสงบนิ่งถึงจุด "สมส่วนหรือสมดุลย์" นั้นเท่ากับเป็นการสร้างพลังภายในให้เกิดขึ้นได้นั่นเอง**

เรื่องนี้ในฐานะที่ผู้เขียนสนใจศึกษาในเรื่องนี้จึงเห็นด้วยกับเอกสารดังกล่าวแล้วทั้ง 2 เล่ม จะเห็นได้ว่าปัจจุบันนี้ (ประมาณ 10 กว่าปีมาแล้ว) ในวงการกีฬาในยุโรป, อเมริกา, รัสเซีย และ ญี่ปุ่น เป็นต้น ได้หันมาประยุกต์วิชาสมาธิให้แก่นักกีฬาของเขาเป็นการเสริมจากการฝึกฝนทางกายอีกทางหนึ่ง

ผู้เขียนได้มีโอกาสไต่ถามเรื่องนี้กับท่านผู้รู้ในวิชาวิปัสสนากรรมฐาน ท่านอธิบายว่าเป็นไปได้อย่างนั้น สิ่งเหล่านี้อยู่ในสติปัฏฐาน 4 (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) คือ การฝึกสติพิจารณากายนั่นเอง

ฉะนั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่นักกีฬาทุกประเภทและผู้รักการออกกำลังกายน่าจะได้ปฏิบัติสมาธิภาวนาอีกทางหนึ่งประกอบไปกับการฝึกซ้อมกีฬาหรือการออกกำลังกายนั้น ๆ ก็จะเกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น

ผู้เขียนใคร่ขอแนะนำว่า ผู้ควบคุมนักกีฬาก็ดี นักกีฬาแต่ละคนก็ดี ไม่ว่าการแข่งขันเดี่ยวหรือแข่งขันเป็นทีม นับตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

จนถึงทีมใหญ่เช่น รักบี้หรือฟุตบอลนั้น ถ้าผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาทุกคนทราบพื้นฐานในเรื่องนี้เป็นอย่างดีแล้ว จะเป็นการช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการแข่งขันอย่างแน่นอน ก่อนอื่นนอกเหนือจากสิ่งใดก็คือ

1. นักกีฬาจะต้องตัดความวิตกกังวลใจทุกอย่างตั้งแต่ภายในใจของตนเอง และรอบด้านของตน ผู้ควบคุมนักกีฬาจำต้องแก้ปัญหาข้อนี้ให้แก่นักกีฬาก่อนสิ่งอื่นใดทั้งหมด ฉะนั้นในระยะที่นับแต่การเก็บตัวก่อนการแข่งขันเป็นเดือน ๆ ผู้ควบคุมจะต้องช่วยแก้ปัญหาข้อนี้ให้แก่นักกีฬาทั้งทีม เป็นเรื่องสำคัญมากและตัวนักกีฬาเองก็จะต้องฝึกฝนและทำใจเพื่อการกีฬานั้นอย่างเดียวเท่านั้น

2. จงเคารพและเชื่อฟังคำสั่งจากผู้ควบคุมทีมและผู้ฝึกสอน หลีกเลี่ยงปัญหาข้อขัดแย้งทุกกรณีในหมู่นักกีฬาด้วยกัน ตลอดระยะเวลาตั้งแต่การเก็บตัวจนถึงสิ้นสุดการแข่งขัน

3. ฝึกซ้อมกีฬาชนิดนั้น ๆ วันละหลาย ๆ ชั่วโมงติดต่อกัน

4. มีการพักผ่อนกินอยู่หลับนอนอย่างเพียงพอ

5. ควรฝึกสมาธิควบคู่กับฝึกซ้อมทางกาย เพื่อเป็นทางทำให้เกิดภาวะทางจิตใจให้นำเอาพลังภายในออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ยิ่งในเวลาต้องการ

ท่านจะเห็นได้ว่า เมื่อพูดถึงเรื่องของกายก็จะหนีไม่พ้นที่จะต้องพาดพิงไปถึงจิต ทั้งนี้เพราะกายกับจิตนี้เกื้อกูลกัน

บทที่ 4
เรื่องของจิต

4.1 วิธีการพักจิต

เรื่องของ "จิต" นี้นั้น มีความสัมพันธ์สนิทแนบแน่นอยู่กับลมหายใจเข้าและหายใจออกของมนุษย์

เรื่องของลมหายใจหรืออาหารที่เข้าทางจมูกนี้ นอกจากจะมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์อย่างชนิดที่หยุดไม่ได้โดยเด็ดขาด ถ้าหยุดแล้วคือความตาย ลมหายใจนี้ยังมีความละเอียดแบ่งย่อยออกเป็นรูปธรรม และนามธรรม อีกด้วย

ลมหายใจนี้ยังมีความลี้ลับอีกมากมายจนเป็นศาสตร์ที่เรียนไม่รู้จบ มีความเร้นลับที่มนุษย์ธรรมดาสามัญจะรู้เพียงแต่รูปธรรมของลมหายใจ กล่าวคือ รู้เพียงว่าสูดหายใจหรือกินอากาศทำให้ยังมีชีวิตอยู่ได้เท่านั้นเอง

ในเรื่องนามธรรมของลมหายใจนี้ มีท่านผู้รู้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยหลักอานาปานสติหรือที่เรียกว่า การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกได้กล่าวว่า **"ลมหายใจเป็นขุมพลังอันมหาศาลและมีความลับหลายสิ่งหลายอย่างซ่อนเร้นอยู่"**

การที่มนุษย์เราให้ความสนใจในเรื่องนามธรรมของลมหายใจก็เท่ากับว่าเป็นการให้อาหารแก่จิตอย่างวิเศษยิ่ง ซึ่งจะกระทำได้ก็ด้วยการกำหนดลมหายใจหรืออานาปานสตินี้เอง ถ้าได้ปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้าออกจนจิตนิ่งเข้าสู่ขั้นตอนของการตั้งมั่นของจิตได้แล้ว ก็จะบรรลุวัตถุประสงค์ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

ตามหลักของโยคะเชื่อมั่นว่า

[13] **"ลมหายใจ (ปราณ) คือปัญญาอันลึกที่สุดของพลังธรรมชาติ**

และพลังสากลของชีวิต" และกล่าวว่า **"ปราณกับจิตมีความสัมพันธ์สนิทแน่นจนไม่อาจแยกออกจากกันได้"** ก็สมดังที่สมเด็จพระญาณสังวรท่านกล่าวไว้ในหนังสือแสงส่องใจที่ว่า **"จิต (ปราณ) เป็นสมบัติล้ำค่าเป็นแก้วสารพัดนึก สารพัดรู้ที่ทุกคนมีอยู่แล้ว หากแต่เจ้าของยังไม่รู้จักยังมิได้เจียระไน"** และอีกตอนหนึ่งว่า **"จิต (ปราณ) ที่บริหารดีแล้วจะเป็นจิตที่มีสมรรถภาพสูง มีความสุขมาก และปล่อยวางได้ตามสบายจริง"**

ผู้เขียนใคร่ขอขยายความและทำความเข้าใจเรื่องของลมหายใจให้กว้างขวางสักเล็กน้อยโดยเรียบเรียงจากเอกสารหมายเลข 14 ดังต่อไปนี้

[14] **อานาปานสติ** หมายความว่า **การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าและออก** (อาน + ปาน หรือ อปาน + สติ) /อาน = หายใจเข้า (Breathing in) ปานหรืออปาน = หายใจออก (Breathing out) /สติ = ความระลึกได้ (Mindfulness) รวมแล้วคือการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก (Mindfulness of breathing in and out) อันเป็นการเจริญสติหรือคุ้มครองรักษาจิต

"วัตถุประสงค์ของอานาปานสติภาวนา ที่สำคัญมีอยู่ 4 ประการ วัตถุประสงค์เหล่านี้ถือว่าเป็นประโยชน์โดยตรงที่จะพึงได้ โดยมีพุทธ-ภาษิตตรัสว่า

1. **เพื่อความสุขทันตาเห็นในปัจจุบัน** คือขณะมีจิตเป็นสมาธิเราจะมีความอิ่มเอิบใจและมีความสุขที่แท้จริง ซึ่งไม่ใช่ความสุขในทางโลก แต่เป็นความสุขที่เกิดมาจากจิตว่างชั่วคราวด้วยอำนาจของสมาธิข่มทับไว้

2. **เพื่อความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ** ตามปกติคนเรานั้นควรจะต้องมีสติ (ความระลึกได้) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวอยู่เสมอ) มากขึ้นหรือสมบูรณ์ถ้าได้ปฏิบัติสมาธิ ฉะนั้นการจะคิด จะพูด จะทำอะไรก็จะว่องไว และมีความจำเก่ง มีความรวดเร็วในการตัดสินใจ ปฏิภาณจะเฉียบแหลมและไว สิ่งสำคัญที่สุดคือ ความมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

ในการดำเนินชีวิต และเป็นแสงส่องทางเพื่อการปฏิบัติธรรม

3. เพื่อกระทำอาสวะให้สิ้นไป หมายถึงการทำกิเลสภายในจิตใจให้ลดน้อยและหมดไป การเจริญวิปัสสนาสมาธิด้วยการกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่า เป็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นความทุกข์ (ทุกขัง) และเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) อยู่ตลอดเวลา จะทำให้กิเลสค่อย ๆ บรรเทาเบาบางลงจนหมดไปในที่สุด นับว่าเป็นประโยชน์ยิ่ง

4. เพื่ออำนาจอันเป็นทิพย์ บางคนอาจเกิดมีอำนาจทิพย์ ซึ่งหมายถึงการมีหูทิพย์ตาทิพย์ หรืออำนาจพิเศษเหนือกว่าธรรมชาติล้วนแต่เป็นเรื่องของปาฏิหาริย์แทบทั้งสิ้น"

ฉะนั้นผู้สนใจในเรื่องนี้ ควรรู้จักวิธีหายใจ (กำหนดลมหายใจ) เพื่อให้จิตเข้าถึงภาวะที่มีสติสมบูรณ์ เพราะการหายใจเป็นเครื่องมือตามธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการป้องกันความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ ลมหายใจที่กำหนดอย่างถูกต้องนี้จะเป็นสะพานเชื่อมระหว่างชีวิต และจิตใต้สำนึกต่าง ๆ ทำให้กายและกำลังความคิด (จิต) เป็นเอกภาพเดียวกัน เป็นการเปิดประตูแห่งปัญญา

4.2 สมาธิ สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน

หลวงวิจิตรวาทการให้ความหมายคำว่า **สมาธิ** สั้น ๆ ว่า "จ่อจิต" หรือ "Focus" ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Meditation ซึ่งมีความหมายว่า Intensive thinking หรือ Condensed thought

สมาธิ หรือ **สมถกรรมฐาน** คือการฝึกจิตให้สงบตั้งมั่น (Concentration) ไม่ต้องอาศัยพื้นฐานทางศาสนาใด ๆ

วิปัสสนากรรมฐาน คือการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง (Insight development) โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้พิจารณาในเรื่องของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง)

และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ซึ่งจะต้องอาศัยพื้นฐานทางพุทธศาสนาเท่านั้น

การที่มนุษย์จะมีชีวิตยืนยาวและมีความสุขนั้น นอกเหนือจากกายมีสุขภาพอนามัยแข็งแรงดีแล้ว จิตจะต้องดีด้วย จิตจะดีได้นั้นจำต้องมีการบริหาร ซึ่งกระทำได้อย่างเดียวคือ การพักจิต หรือสมาธินั่นเอง การฝึกปฏิบัติสมาธิทำได้หลายวิธี อาทิ

1. **ตามหลักของโยคะ มวยจีน และมวยไทย** (ตำรับของ คุณเขตร์ ศรียาภัย) ใช้หลักออกกำลังกายไปพร้อมกับทำจิตให้เป็นสมาธิ (สมถกรรมฐาน) บางครั้งอาจใช้วิธีสวดมนต์ประกอบไปด้วย

[13]สำหรับเรื่องของโยคะนี้เป็นเรื่องของนักปราชญ์อินเดียในสมัยโบราณกาลและวิธีการฝึกโยคะนี้เป็นวิธีการที่จะทำให้คนเราสามารถควบคุมจิตใจและร่างกายของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเชื่อกันว่าจะทำให้มนุษย์สามารถติดต่อกับอำนาจสากลได้ เพื่อบรรลุความสำเร็จดังกล่าว คนเราจะต้องเป็นผู้มีอำนาจสมาธิอย่างสูง **ซึ่งผู้ที่กระทำอย่างนี้ได้จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตมาแล้วเป็นอย่างดี แต่การที่จะอบรมจิตอย่างดีได้นั้นก็จะต้องผ่านการฝึกและอบรมทางกายอย่างดีเสียก่อน ดังนั้นการอบรมกายจึงเป็นเบื้องต้นของกระบวนการทั้งปวง การอบรมจิตจะไม่อาจประสบผลสำเร็จได้เป็นอันขาด ถ้าหากว่ามิได้ผ่านการอบรมกายเป็นอย่างดีมาก่อน การฝึกและอบรมดังกล่าวนี้จึงเป็นขบวนการที่เรียกว่า "หะธะโยคะ"**

2. **ตามหลักของฤษีมเหศโยคี**[15] ที่เรียกว่า (Transcendental meditation หรือ T.M.) ใช้วิธีนั่งสมาธิทำจิตสงบนิ่งไม่คิดอะไร (สมถะอย่างหนึ่ง) แต่ให้นึกถึงคำ "มนตรา (Muntra)" ท่องไว้ในใจ

ผู้เขียนใคร่ขอกล่าวถึงเรื่องของ T.M. นี้เป็นองค์การระหว่างประเทศ ศูนย์กลางอยู่ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ องค์การนี้มีการศึกษาวิจัย

ค้นคว้าทางด้านจิตหลายประการ มีมหาวิทยาลัย ซึ่งองค์การนี้ตั้งขึ้น เรียกว่า Maharishi European Research University มีการค้นคว้าการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อาทิ ผิวหนัง การหายใจ ชีพจร เมตา-โบลิสม์ (สันดาป) ของร่างกาย ตลอดจนคลื่นสมองและปฏิกิริยาชีวเคมีในร่างกายของผู้ฝึกที่มีความชำนาญเทียบกับบุคคลธรรมดาที่ไม่ได้ฝึก การศึกษานี้มีรายงานอย่างละเอียดโดยสถาบันแห่งนี้

3. **ตามหลักพุทธศาสนา** ตามหลักของพุทธศาสนานั้นถือว่า ถ้าบุคคลใดได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ สามารถทำให้จิตรู้ตามอารมณ์จนเกิดปัญญาแล้ว ทางพุทธศาสนาถือว่าเป็นบุญกุศลอันสูงส่งยิ่งต่อผู้ปฏิบัติ

สมาธิหรือสมถะ คือ ความสงบ หรือความตั้งมั่นของใจจนจิตรู้ตามอารมณ์ ช่วยให้เกิดปัญญาแบ่งออกเป็น 3 ขั้น คือ

1. ขั้นต้น เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** ตั้งมั่นสงบนิ่ง
2. ขั้นกลาง เรียกว่า **อุปจารสมาธิ** ตั้งมั่นสงบนิ่งนานกว่าขั้นต้น
3. ขั้นสูง เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** ตั้งมั่นสงบนิ่งลึก ละเอียดแน่นหนา มั่นคง ตั้งมั่นได้นานตามความต้องการ

ส่วนวิธีนั่งสมาธินั้นได้ใช้หลักของอานาปานสติดังได้กล่าวไว้ในบทต่อไป ซึ่งมีกลอุบายในทางปฏิบัติถึง 40 วิธีด้วยกัน สุดแต่ผู้สนใจแต่ละรายจะเลือกฝึกวิธีใดให้เหมาะกับจริตของตน การเจริญสมาธินี้ได้มีข้อแนะนำให้มีการ “เตรียมใจ” ก่อนเป็นเบื้องต้น

การเตรียมใจนี้ ได้แก่

1. มีใจเป็นทาน
2. แผ่เมตตา
3. ถือศีล (ศีล 5 หรือ ศีล 8)

1. ทาน แบ่งออกได้เป็น 3 ชนิด คือ

1.1 วัตถุทาน คือการให้ปัจจัย 4 อันเป็นของจำเป็นสำหรับมนุษย์ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ทรัพย์สินเงินทอง ตลอดจนโลหิตและอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เราสละให้ เช่น การให้เลือด ให้ดวงตาหรือให้ร่างกายเมื่อตายแล้ว (เพื่อการศึกษาวิชาแพทย์) ฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้ของในกาย เช่น โลหิต หรือดวงตา และไม่เจาะจงให้แก่ผู้รับคนใดด้วย ให้ถือว่าได้ **อานิสงส์** อย่างสูงส่งหรือการให้ทานชีวิตด้วยการปล่อยนก ปลา เต่า หรือ วัว ควายที่จะถูกนำไปฆ่า เป็นต้น

1.2 ธรรมทาน คือการให้ความรู้ เช่น การเทศนาสั่งสอนการสอน การบรรยาย หรือการแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง การให้ตำราเรียนหรือการให้ทุนการศึกษา เป็นต้น

1.3 อภัยทาน ทานนี้ถือเป็นทานชั้นสูง คือ ให้อภัย ไม่ถือโกรธ ได้แก่การแผ่เมตตาให้แก่ศัตรูหรือคู่อริ จัดอยู่ในทานประเภทนี้ทั้งนั้น

2. การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาควรปฏิบัติบ่อย ๆ จะทำให้จิตสงบ สบายใจหายทุกข์หายวิตกกังวลอารมณ์ดี ไม่โกรธง่าย ให้อภัย อยากจะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์เราเองก็จะเป็นที่รักใคร่ ประโยชน์ที่จะได้แก่ ตัวเรานั้นคือ ผลประโยชน์ที่ผู้อื่นจะได้รับจากการแผ่เมตตาของเรา

[16] “การแผ่เมตตานี้ นอกจากจะมีผลดีต่อมนุษย์และสัตว์แล้ว ยังมีผลต่อพืชผักและผลไม้อีกด้วย ที่ชมรมจิตศึกษาของสโมสรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2512 ได้มีการทดลองทางวิทยาศาสตร์

เพื่อพิสูจน์ว่า การแผ่เมตตานี้มีพลังออกไปจากร่างกายของเราจริง ๆ ซึ่งจะมีผลต่อสิ่งที่มีชีวิต ในการทดลองครั้งนี้ได้มีการปลูกต้นข้าวโพด 70 ต้น โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 35 ต้น กลุ่มแรกได้ให้นิสิตกลุ่มหนึ่งที่ชมรมได้ฝึกสมาธิเป็นอย่างดีแล้วแผ่เมตตาให้ ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งไม่ได้แผ่เมตตา เขาได้จัดทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น พรวนดิน รดน้ำ และสภาพแวดล้อมเหมือนกันทั้งสองกลุ่ม จากการวัดต้นข้าวโพดอย่างละเอียด ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการแผ่เมตตาได้เจริญงอกงามดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการแผ่เมตตา ตัวเลขเฉลี่ยต้นข้าวโพดทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มแรกสูงกว่ากลุ่มที่ 2 ถึง 19% *

3. ศีลและธรรม

ปฏิบัติตนอยู่ในศีล 5 หรือถ้าจะให้สูงขึ้นไปก็ศีล 8 เป็นประจำ ให้เป็นผู้มีศีลมีสัจจะ

ศีล	ธรรม
1. ไม่ฆ่าสัตว์	1. มีความเมตตา (ต่อสัตว์โลกทั้งหลาย)
2. ไม่ลักขโมย	2. มีอาชีพสุจริต
3. ไม่ผิดจรรยา หรือสามีของเขา (ถ้าเป็นศีล 8 ไม่เสพเมถุน)	3. พอใจในภรรยาและสามีของตน (กามสังวร)
4. ไม่พูดเท็จ	4. พูดจริงทำจริง
5. ไม่ดื่มสุรา	5. มีสติสัมปชัญญะ
6. ไม่รับประทานอาหารมื้อเย็น	6.7.8 มีความสำรวมและงดเว้นความสุขของตน
7. ไม่ใช้ของหอม ไม่ใช้เครื่องประดับกาย ไม่ดูการละเล่น ไม่ฟังเพลง	
8. ไม่นอนบนที่นอนฟูก	

* *จิตสาร ฉบับที่ 1 ปีที่ 2 ประจำเดือนสิงหาคม 2512*

พุทธศาสนาสอนให้เป็นผู้ให้ ให้โดยไม่คิดจะได้รับสิ่งตอบแทน การให้โดยหวังผลตอบแทนจะทำให้เกิดความวิตกกังวล หรือเกิดการทวงบุญคุณ **การที่มนุษย์มีจิตเป็นกุศลด้วยการ ให้ทานและแผ่เมตตา มีศีล, มีสัจจะ มนุษย์ผู้นั้นจะมีความปีติสุขเกิดขึ้นในใจของตน** เมื่อใจเป็นสุข จิตก็จะเข้าที่สงบนิ่งได้ง่ายขึ้น นั่นคือเป็นการ "อุ่นเครื่อง" ทางจิต

จิตมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการอุ่นเครื่องเช่นเดียวกับกาย ตัวอย่างเช่น นักกีฬาก่อนลงสนามแข่งขันก็ต้องอุ่นเครื่อง (Warm up) ก่อน

ด้วยเหตุผลต่าง ๆ ดังกล่าวการแผ่เมตตาและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงสามารถช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมรวมทั้งประเทศหรือจะให้กว้างขวางไปทั่วโลกอย่างเช่น ในกระบวนการของ T.M. ได้พยายามดำเนินการเรื่องนี้อยู่อย่างขะมักเขม้นด้วยความเชื่อว่า การปฏิบัติสมาธิจะช่วยนำความสงบ สุข สันติ ให้แก่มวลชนตั้งแต่สังคมเล็ก ๆ ขึ้นไปจนถึงประเทศชาติและโลกในที่สุด

ส่วนทางด้านพุทธศาสนานั้นถือว่า การทำจิตให้สงบด้วยสมาธิวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นการฝึกให้ตั้งตัวอยู่ในความไม่ประมาท ให้รู้ทันปัจจุบัน ความรู้ดีรู้ชั่ว จะเกิดขึ้นในใจของตนที่เรียกว่า "ธาตุรู้" จะมีความสุขุม เยือกเย็น ไม่หวั่นไหว ไม่วิตกกังวล สามารถวางตัวอยู่เหนือทุกข์ ไม่กลัวแม้กระทั่งความตาย มีสติสัมปชัญญะทุกขณะ ไม่เหนื่อยหน่ายต่อภารกิจที่มากล้น ทำงานด้วยความร่าเริง เข้มแข็งและทรหด อดทน สามารถตัดสินปัญหาด้วยความกล้าหาญ และใกล้เคียงต่อความถูกต้อง ปัญหาต่าง ๆ จะตกไปเองโดยไม่ต้องถามใคร เหมือนกับเรารับประทานอาหาร เมื่อเราอิ่ม เรารู้เองว่าอิ่มเป็นอย่างไร จะไปให้ใครอธิบายว่าอิ่มเป็นอย่างไร อธิบายอย่างไรก็ไม่ถูกฉันใด ถ้าเราไม่ลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเองก็ไม่มีทางทราบภาวะของจิตฉันนั้น

"ธาตุรู้" หรือธรรมะข้อนี้เรียกว่า "สัปปุริสธรรม 7" คือรู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้ชุมชน และ รู้บุคคล

เรื่องของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานนี้ ถ้าจะเปรียบก็ได้แก่ "การฟอกจิต" เพื่อให้เกิดความสะอาดเสมือนกับการชำระล้างร่างกายหรือการฟอกโลหิต ปอดเป็นผู้ทำงานเพื่อฟอกให้โลหิตดำ (โลหิตเสีย) กลายเป็นโลหิตแดง (โลหิตดี) การจะฟอกโลหิตให้ดีนั้นถ้าใช้การออกกำลังกายประกอบเข้าไปอีก ก็ยิ่งจะทำให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น ออกซิเจนจะเข้าไปในปอดมากขึ้น ช่วยทำให้การฟอกโลหิตยิ่งมีสมรรถภาพมากขึ้น ทำนองเดียวกันสำหรับการฟอกจิต ถ้าต้องการให้เกิดประสิทธิภาพดียิ่งก็ฟอกได้ด้วยการปฏิบัติสมถสมาธิหรือวิปัสสนากรรมฐานแล้วท่านก็จะบรรลุถึงธรรมข้อนี้ได้อีกด้วย

4.3 ปฏิบัติธรรมเพื่อห้ำหั่นกิเลส

ตามปกติผู้เขียนได้บริจาคโลหิตให้แก่สภากาชาด ซึ่งได้บริจาคโดยสม่ำเสมอเป็นเวลา 18 ปีมาแล้ว ครั้งหนึ่งในวันก่อนวันคล้ายวันเกิดหนึ่งวันหลังจากบริจาคโลหิต ครั้งที่ 72 (ธันวาคม 2527) แล้วให้สภากาชาดแล้วผู้เขียนก็ได้เดินทางไปทำบุญและให้ทานอย่างเงียบ ๆ ที่วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานีไปนอนสงบสติอารมณ์ในกุฏิโดดเดี่ยว 2 คืน โดยถือปฏิบัติศีล 8 ผู้เขียนขอเรียกเปรียบการปฏิบัตินี้เล่น ๆ ว่า "**ไปเติมน้ำกลั่นล้างขั้วและอัดแบตเตอรี่**"

ท่านอาจารย์มหาบัว ฯ ได้เทศนาสั่งสอนและให้ศีลให้พร ผู้เขียนได้จดไว้เกือบทุกคำสอนของท่าน ความตอนหนึ่งที่ผู้เขียนเห็นว่าเป็นข้อแนะนำเชิงปฏิบัติ และอธิบายในเรื่องของสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่สั้นกะทัดรัดและเข้าใจง่าย เห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อท่านทั้งหลาย

จึงขอนำข้อความของท่านอาจารย์บันทึกลงไว้ในที่นี้ความดังนี้

....

....

"ปฏิบัติธรรม ก็เพื่อห้ำหั่นกิเลส"
"จิตไม่เคยสงบ ก็เพราะกิเลส"
"จิตจะสงบได้ เมื่อกิเลสสงบตัว"
"ธรรมะ ทำให้กิเลสสงบตัว"
"สงบทำให้เกิดสุข"
"สุขมากหรือน้อย แล้วแต่ธรรมะ"
"จิตไม่อยู่เหนือสติปัญญา"

"จิตจะสงบได้ด้วยการกำหนดลมหายใจ ด้วยความมีสติ อย่ากังวล อย่าหวัง"

"ให้มีความรู้แต่คำ พุทโธ"
"หรือให้มีความรู้อยู่กับลมหายใจ"

"ต่อไปลมจะละเอียดเข้า ๆ แม้จะหายไป (คล้ายหยุดหายใจ) ก็อย่าตามลมเข้าไปและอย่าวิตก"

"จิตจะอยู่อย่างอิสระ"
"ต่อไปให้พิจารณาด้วยสติ ระวังกิเลสจะชอบมาพราก"
"เมื่อจิตดิ่งลึกนิ่งดีแล้ว กำลังสติปัญญาก็มากขึ้น ๆ"
"กิเลสจะอ่อนกำลังลง เดินเข้าสู่ขันธ์ทั้ง 5"
"เมื่อกิเลสแตกกระจาย เราจะรู้เองว่าเป็นอย่างไร"
"เมื่อนั้น จิตกับธรรม จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน"
"ธรรมะนั้นจะสัมผัสรับรู้ด้วยจิตเท่านั้น"
"ธรรมะ ไม่ยึด ไม่ถือ"

"การจะหลุดพ้น (โลกุตรธรรม) นั้นจะค่อย ๆ หลุดเป็นขั้นเป็นตอน"

ผู้เขียนเห็นว่าเข้าใจได้ไม่ยากนัก แต่การปฏิบัตินั้นยากมาก อย่างน้อยก็ขอเวลาให้แก่จิตได้พักบ้างก็แล้วกัน อย่าละความพยายาม แต่อย่าหวังจนเกินไปนัก เชื่อว่าจะเกิดผลบ้างไม่มากก็น้อย

บทที่ 5
เรื่องของอายุยืนยาว

5.1 ถัวเฉลี่ยอายุขัยประชากร

อายุเท่าไรจึงจะเรียกว่าอายุยืนยาว

ปัจจุบันอายุขัยประชากรไทยชาย 59 ปี หญิง 64 ปี ในประเทศพัฒนาอายุขัยประชากรชาย 70-74 ปี หญิง 75-79 ปี ในประเทศด้อยพัฒนาอายุขัยประชากรชาย 40-45 ปี หญิง 45-50 ปี หรือต่ำกว่านี้

ข้าราชการไทยเกษียณอายุ 60 ปี ในประเทศพัฒนาให้สูงถึง 65-67 ปี

ปัจจุบันนี้ประเทศไทยมีผู้อายุเกินกว่า 65 ปี เพียง 3.25% ของประชากรทั้งประเทศ ส่วนประเทศที่พัฒนามากสูงถึง 13-15%

โดยสรุปถ้าจะกล่าวว่า อายุยืนนั้นก็น่าจะให้อายุนานกว่า 65 ปี คือมีเวลาอีกอย่างน้อย 5 ปี ให้สบายภายหลังเกษียณอายุ

อย่างไรก็ดีในโลกนี้ยังมีชนชาติบางชาติที่มีอายุยืนยาวเกินกว่า 100 ปี เป็นเปอร์เซ็นต์ที่สูง บางแห่งอายุสูงถึง 125 ปี จำนวนไม่น้อยที่ยังแข็งแรงเป็นปกติ เช่น ชนชาติรัสเซีย, อินเดียและปากีสถาน บางเผ่าซึ่งอาศัยอยู่บนภูเขา เป็นต้น

5.2 การศึกษาเรื่องอายุของมนุษย์

นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ศึกษาเกี่ยวกับเซลล์ที่ประกอบเป็นชีวิตมนุษย์ ได้ค้นพบว่าเซลล์แต่ละเซลล์มีอายุยืนยาวต่อเนื่องเฉลี่ยถึง 110 ปี แต่เมื่อเซลล์เหล่านี้รวมประกอบเป็นชีวิตแล้ว ทำไมจึงตายแต่อายุยังน้อย ๆ กว่านั้น ทั้งนี้พบว่าเป็นเพราะการไม่ระวังรักษาสุขภาพ

อนามัยของตนให้ดีอยู่เสมอ อาทิ การสูบบุหรี่เข้าไปทำลายปอดหรือการดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปทำลายตับ หรือการขาดการระวังในอุบัติเหตุหรือในอาหารที่รับประทานก็ดี ตลอดจนสภาวะแวดล้อม อากาศเสีย น้ำเสีย พิษภัยจากสารเคมี ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เป็นเครื่องช่วยบั่นทอนอายุมนุษย์ให้สั้นลงทั้งสิ้น

ตามปกตินั้นธรรมชาติได้สร้างพลังสะสมหรือพลังสำรอง (Vital Reserve หรือ Reserve power) ไว้สูงมาก สูงถึง 20-30 เท่า จะเห็นได้ว่าแม้ปอด 1 ข้าง ไต 1 ข้าง หรือม้ามถูกตัดทิ้งไปก็ยังมีชีวิตอยู่ได้อย่างสบาย ๆ

น.พ.โธมัส การ์ดเนอร์* ผู้เชี่ยวชาญทางสรีรวิทยาของสหรัฐอเมริกาก็ได้กล่าวว่าธรรมชาติได้สร้างอวัยวะต่าง ๆ ไม่ว่าคนหรือสัตว์ให้สามารถใช้งานได้ถึง 6-7 เท่าของอายุนับแต่เกิดจนถึงระยะที่จะผสมพันธุ์ได้ อย่างเช่นสุนัขจะผสมพันธุ์ได้เมื่ออายุราว 1 ปีครึ่ง ถึง 2 ปี ก็จะมีชีวิตอยู่ได้ประมาณ 10-14 ปี คนเราเป็นหนุ่มสาวเมื่ออายุ 16 ปี ก็ควรจะมีอายุยืนถึง 96-112 ปี ได้อย่างสบาย ๆ

กล่าวโดยสรุป ชีวิตของมนุษย์โดยถัวเฉลี่ย จึงน่าจะมีอายุเท่ากับอายุของเซลล์แต่ละชนิดที่ประกอบกันเป็นชีวิตมนุษย์ คือควรจะมีอายุเฉลี่ยปานกลางถึง 110 ปี ได้อย่างสบาย ๆ

ธรรมทางพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่า "**อายุเป็นเครื่องรองรับความสุข ลาภ ยศ ทรัพย์สิน เงินทอง อันเป็นความสุขทางโลกเท่านั้น**" ฉะนั้นถ้าท่านมีความสุขสมบูรณ์ด้วยลาภยศฤๅงคาร ประการใดก็ตามแต่ถ้าท่านตายเสียในวัยอันไม่สมควรแล้วเช่นนี้จะมีประโยชน์อันใดเล่า

---

* *จากบทความเรื่อง ทำอย่างไรจึงจะไม่แก่เร็วและอายุยืน โดย ศ.น.พ.สนอง อูนากูล*

ดังนั้นถ้าท่านอยากมีความสุขให้ยาวนานแล้ว ท่านจะต้องดำเนินการต่าง ๆ หลายอย่างที่จะให้อายุของท่านยาวนาน และต้องแข็งแรงสมบูรณ์ดีทั้งกายและจิตด้วย จึงจะถึงพร้อมในสิ่งอันพึงปรารถนา

5.3 สารเสพติดที่เกิดขึ้นเมื่อออกกำลังกาย

นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ยังค้นพบเมื่อไม่นานมานี้ว่า ถ้าร่างกายมีการเพิ่มอัตราการไหลเวียนของเลือด (Blood circulation) สูงขึ้น ซึ่งจะทำได้ก็ด้วยการออกกำลังกายอย่างพอเพียงนั้น จะสามารถส่งผลให้ต่อมไร้ท่อในสมองขับสารชนิดหนึ่งเรียกว่า **Endorphine** ซึ่งมีคุณสมบัติคล้าย Morphine แต่แรงกว่า 200 เท่า ฉะนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอย่างจริงจัง และสม่ำเสมอจึงเกิดการติดการออกกำลัง เกิดความปีติสุข คล้ายคนติด Morphine หากมีแต่คุณไม่มีโทษ นอกจากนั้นพบว่าสารชนิดนี้ยังทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายแข็งแรง และเชื่อว่าสามารถต้านทานเชื้อโรคและแม้แต่เชื้อมะเร็งได้อีกด้วย

* ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอนี้จะไม่มีความเครียดของจิตประสาท เมื่อไม่นานมานี้มีผู้ค้นพบว่าผู้ที่มีความเครียดทางจิตประสาทมีโอกาสป่วยด้วยโรคมะเร็งสูงกว่า ผู้มีความสุขสงบไม่มีทุกข์และไม่มีความเครียดพบว่าป่วยเป็นมะเร็งน้อยมาก การค้นพบปรากฏการณ์ดังกล่าวจึงตอบสนองกันทั้งสองทาง คือ **ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอก็จะปราศจากโรคภัยรวมทั้งโรคร้าย คือ มะเร็งอีกด้วย**

---

* *จากหนังสือพิมพ์ The Times 21 Aug. 1966 โดย Prof. Sir Heneege Ogivic*

บทที่ 6
เรื่องของทุกข์

6.1 ความทุกข์และทุกข์ตั้งแต่เกิด

เรื่องความทุกข์นี้เป็นเรื่องใหญ่ยิ่งที่สุดของชีวิตมนุษย์ นับตั้งแต่กำลังจะคลอดออกจากครรภ์มารดาจนกระทั่งตาย และไม่ละเว้นไม่ว่าจะเกิดมาในตระกูลสูง ต่ำ เศรษฐี หรือยาจกก็ตาม แม้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นโอรสกษัตริย์ก็ยังหนีทุกข์ด้วยการออกบวชแสวงหาความสงบสุขในแนวทางของพระองค์เพื่อต้องการสั่งสอนประชาชน

พระองค์ท่านทรงมุ่งสอนให้มนุษย์รู้วิธีห่างจากทุกข์ ให้เข้าใจในทุกข์และให้พยายามปลดเปลื้องตนออกจากทุกข์ ท่านอธิบายว่า ไม่มีมนุษย์ผู้ใดเลยที่จะไม่มีทุกข์ ทุกคนล้อมรอบไปด้วยเหตุแห่งทุกข์และถูกทุกข์รุมอยู่ตลอดเวลา เว้นแต่ว่าส่วนมากหลงผิดไปและมัวเมาด้วยเครื่องพรางจนไม่รู้หรือไม่อาจสังเกตได้ว่า ภาวะนั้น ๆ เป็นทุกข์ มนุษย์เรานี้ยังไม่ทันจะเกิดเลยก็มีทุกข์เสียแล้ว ซึ่งผู้เขียนจะได้อธิบายในตอนต่อไป ดังนั้นจะเห็นได้ว่าทุกข์ของมนุษย์นี้พร้อมที่จะเกิดได้ทุกขณะจิตมนุษย์จะแวดล้อมไปด้วยทุกข์นานาชนิด ไม่ว่ามนุษย์นั้นจะยากดีมีจนอย่างไร

ทีนี้ขอให้ท่านลองพิจารณา **เรื่องทุกข์ในแง่วิทยาศาสตร์ (สรีรวิทยา)** ซึ่งบรรยายโดย **ศ.น.พ.อวย เกตุสิงห์**[17] ไว้ดังนี้:-

พระพุทธองค์ได้กล่าวไว้แล้วว่า “การเกิดเป็นทุกข์” คำว่า “เกิด” ในที่นี้อาจจะหมายความถึง “การเข้าสู่ภพ” หรือ “การคลอด” ก็ได้ เมื่อหมายถึงการเข้าสู่ภพก็ต้องเห็นว่าเป็นทุกข์ เพราะเป็นการเริ่มเข้าสู่ยุคแห่งทุกข์ต่าง ๆ และตรงข้ามกับการไม่เกิด หรือ นิพพาน ซึ่งเป็นทางหมดทุกข์

"จะขอกล่าวถึงการเกิดหรือการเข้าสู่ภพ ซึ่งหมายถึงการคลอดก็ไม่มีปัญหาเลยว่า ทำไมถึงเป็นทุกข์เพราะในระหว่างที่เด็กเจริญอยู่ในครรภ์มารดานั้น เด็กมีความสบายพอสมควร เช่น ไม่ต้องหายใจ ไม่ต้องกินอาหาร และไม่ต้องถ่ายอุจจาระ เพราะได้รับแก๊สออกซิเจน และอาหารที่ย่อยสำเร็จแล้วผ่านเข้าไปทางรก และขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์และสิ่งปฏิกูลบางอย่างกลับออกไปทางนั้นตัวเด็กจะลอยอยู่อย่างสงบในถุงน้ำคร่ำ ไม่ได้รับการกระทบกระเทือนใด ๆ ครั้นถึงเวลาที่จะคลอด (ยังไม่ทันจะเกิดหรือคลอดเลย) ก็จะเริ่มมีความเดือดร้อนต่าง ๆ อันเป็นทุกข์ทั้งสิ้น เช่น มีการเอาหัวลง และเลื่อนเข้าสู่อุ้งเชิงกราน เป็นการเตรียมพร้อม เมื่อมารดาเริ่มเจ็บท้อง มดลูกก็เริ่มหดบีบรัดลงบนตัวของเด็กโดยรอบ และดันให้ศีรษะเข้าไปสู่คอมดลูก ซึ่งตามปกติมีช่องแคบกว่าศีรษะเด็กหลายเท่า แต่ในขณะคลอดมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ทำให้เนื้อของส่วนนี้ยืดออกได้มากมาย พร้อมกับเยื่อพังผืดที่ยึดโครงของกระดูกเชิงกรานก็หย่อนยานได้เกินกว่าธรรมดา การหดตัวอย่างแรงของผนังมดลูกทั้งดันและคลึงให้ศีรษะของเด็ก (ซึ่งกระดูกยังติดกันไม่สนิท) เล็กลงโดยยืดยาวออกไปจนกระทั่งลอดผ่านมดลูกออกไปได้ แต่แล้วก็ต้องเถลือกไถลผ่านช่องคลอดต่อไปอีก โดยช่องคลอดจะต้องถูกดันให้ขยายตัวออกไปไม่น้อยกว่าสามสี่เท่า การดันและบีบเค้นที่เด็กได้รับก่อนที่จะเคลื่อนลงมาถึงปากช่องคลอดอาจกินเวลาหลายชั่วโมงหรือเป็นวัน ๆ เด็กบางคนตายเสียแต่ในระยะนี้เอง เพราะสมองถูกกดหรือเพราะอุบัติเหตุอื่น ๆ เมื่อศีรษะลงมาจนสุดช่องคลอดแล้ว ก็ยังต้องผ่านประตูสุดท้าย คือ ปากช่องคลอด ซึ่งจะต้องถูกดันให้ขยายออกไปจนกว้างพอที่ศีรษะจะผ่านออกไป เมื่อคลอดพ้นครรภ์ออกมาแล้วก็เริ่มมีทุกข์อื่นต่อไป คือ ทุกข์ของการหิวกระหาย ความร้อน ความหนาว และการขับถ่ายเป็นต้น"

“ที่บรรยายนี้เป็นการคลอดโดยปกติ ในรายที่ไม่ปกติย่อมมีทั้งทุกข์และภัยมากกว่านี้อีกหลายเท่านัก เด็กบางคนต้องตายเสียก่อนที่จะได้ลืมตาดูโลก เพราะอุบัติเหตุในระหว่างคลอด บางคนต้องถูกฆ่าให้ตายเสียด้วยการเจาะสมอง หรือแม้แต่ตัดคอ ตัดแขน เพื่อรักษาชีวิตของแม่ไว้ ดังนั้น การเกิดเป็นทุกข์ จึงเป็นความจริงแท้”

หลังจากนั้นมนุษย์ที่เพิ่งเกิดใหม่นี้ต้องรับทุกข์ต่าง ๆ ตามลำดับไป อาทิ ทุกข์จากการปวดปัสสาวะ ความหนาว ความร้อน ความอับชื้น ต่อไปก็ต้องผจญภัยกับทุกข์ของความเจ็บป่วย ความยากจน ความผิดหวัง ฯลฯ และสุดท้ายคือความตาย ทุกข์มากหรือทุกข์น้อยนั้นขึ้นอยู่กับตัวผู้นั้นว่าจะเข้าใจและหาทางแก้ปัญหาให้กับตัวเองได้ดีเพียงใด แต่อย่างไรก็ตามยังมีทุกข์อีกชนิดหนึ่งที่ทุกคนหนีไม่พ้นเลยนั่นคือ **“ทุกข์แห่งความชรา”** โปรดจำไว้ว่า มนุษย์ไม่สามารถหยุดยั้งการแก่ตัวได้ แต่เราสามารถชะลอความชราได้ เราสามารถทำให้แก่ช้าลง เราคงเคยเห็นคนที่แก่เกินวัยและคนที่หนุ่มสาวเกินวัยมาแล้วทั้งสองประเภท ผู้ที่แก่เกินวัยนั้นเป็นเพราะ

1. ความเครียด หรือวิตกกังวล หรือที่เรียกว่าเป็น “คนเจ้าทุกข์”
2. ความอ้วน (เพราะอาหาร) และความปล่อยตัวไม่สนใจตนเอง
3. การนำสิ่งมีพิษเข้าร่างกาย ได้แก่ เหล้า บุหรี่ เขม่าควัน อากาศเสีย ฯลฯ
4. ความบ้างาน (Workaholic)

6.2 ทุกข์แห่งความรัก

จะเป็นเพราะเส้นผมบังภูเขาหรืออย่างไรก็ไม่ทราบ ที่ไม่ได้นึกถึงว่าทุกข์แห่งความรักนี้ก็เป็นทุกข์ใหญ่อย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์ จนกระทั่งมีคนทักมามากขึ้น ถ้าจะแก้ตัวก็คงจะตอบว่าเขียนรวม ๆ กัน

ไว้อยู่ในทุกข์ทั้งหลายทั้งมวลนั้น ถ้าจะแยกแยะแจกแจงแล้วก็จะพบว่า สุขและทุกข์ของคนเรานั้นมีอยู่ทุกขณะ แต่มันจะไม่จีรังยั่งยืนคงมี ลักษณะเป็นสงสารวัฏ คือ มีเกิดและมีดับไป จึงหลง ๆ ลืม ๆ ไม่ได้ขึ้น หัวข้อเอาไว้ในเล่มก่อน ๆ ซึ่งอันที่จริงแล้วทุกข์แห่งความรักก็จัดว่าเป็น ทุกข์ที่อาจจะมีระยะเวลาที่ยาวนานได้เหมือนกัน ถ้าคู่ครองต่างทนกัน ในลักษณะที่ "อยู่กันไปวันหนึ่ง ๆ " และความรุนแรงของทุกข์แห่ง ความรักนี้ ถ้าขาดสติสัมปชัญญะแล้วก็อาจเกิดความรุนแรงขึ้นได้มาก มายเช่นกัน

ตามที่ได้กล่าวไว้แล้วว่า ชีวิตของมนุษย์เรานั้นถูกล้อมรอบไปด้วย ทุกข์ทั้งนั้น ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นความรัก ความสวย ความจน ความอยาก ความสุข ความหิว ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เป็นหนทางที่อาจนำไปสู่ความ ทุกข์ทั้งสิน ความสำคัญอยู่ที่ว่าตัวของเราเองจะเข้าใจและมีวิธีที่จะจัด การกับตัวเหตุเหล่านี้อย่างไร?

เพื่อให้แคบเข้าผู้เขียนจะขอจำกัดหัวข้อ "ทุกข์แห่งความรัก" นี้ เฉพาะที่เกี่ยวกับความรักระหว่างคู่ครองเท่านั้น เพราะผู้เขียนเองก็มัก จะได้รับทราบเรื่องราวของบุคคลจำนวนไม่น้อยในสังคมเมืองไทยที่ คู่ครองต่างมีทุกข์แห่งความรัก แต่เนื่องจากเหตุผลทางขนบธรรมเนียม ประเพณีและนิสัยประจำชาติทั้งสองฝ่าย (ส่วนใหญ่เป็นฝ่ายหญิง) ต้องจำใจทนอยู่กันอย่างหาความสุขในชีวิตสมรสไม่ได้เท่าที่ควรจะ เป็น ลักษณะเช่นนี้ถ้าเป็นสังคมตะวันตกแล้ว จะไม่มีปัญหาดังกล่าว เพราะคู่สมรสต่างก็จะขอหย่าแล้วแยกทางกันไปแสวงหาความสุขจาก บุคคลอื่นทันที ดังนั้นในสังคมตะวันตกจึงมีสถิติการหย่าร้างสูงมาก สำหรับเมืองไทยปัจจุบันนี้สถิติการหย่าร้างก็มีแนวโน้มสูงขึ้น ๆ ไม่ น้อยในรอบ 20 ปีที่ผ่านมานี้เช่นกัน

ผู้เขียนมีความเห็นส่วนตัวและยอมรับว่า ในสังคมเมืองไทยนั้นฝ่ายชายได้เปรียบฝ่ายหญิงอยู่มากในแง่ของการมีโอกาสที่จะใช้ความรักที่ค่อนข้างจะฟุ่มเฟือยได้มากกว่า และก็เห็นว่าฝ่ายหญิงก็ได้รับเกียรติให้เป็นผู้มีอำนาจเต็มเปี่ยมในการบริหารงานภายในครอบครัวทุกอย่างนับตั้งแต่การดูแลบ้านเรือน การสั่งสอนและดูแลการศึกษาแก่บุตร การเงิน การคลัง การพัสดุ ฯลฯ แต่ถ้านอกบ้านแล้วฝ่ายชายจะมีลักษณะเปรียบได้กับไก่ตัวผู้ คือเป๋า ผู้นำ ผู้ป้อ และผู้ตีปีก

ความรักในชีวิตคู่สมรสนั้นแยกออกจากกามารมณ์ได้ยาก มักจะต้องควบคู่กันไป มีคู่สมรสจำนวนไม่น้อยที่ฝ่ายหญิงไม่ได้รับการปฏิบัติทางกามารมณ์ตามปกติจากสามีเยี่ยงภรรยาทั่วไปทั้งหลาย กล่าวคือฝ่ายหญิงต้องขาดกามารมณ์จากสามีไปในวัยอันยังไม่สมควร จะเป็นด้วยฝ่ายชายเกิดความเบื่อหน่ายเพราะจำเจ หรือเพราะสามีหย่อนความสามารถเสียแต่วัยอันไม่สมควรหรือจะเป็นด้วยกำลังวังชาไม่ฟิตเท่าที่ควรเพราะนกเขาไม่ยอมขันขึ้นมาเสียเฉย ๆ จะเป็นเพราะความเคร่งเครียดจากชีวิตการงานหรือขาดการออกกำลัง หรืออยู่กันมาก็นานพอควรเพิ่งจะมารู้ตัวว่าทั้งคู่นิสัยและรสนิยมไม่เหมาะสมกันก็สุดแท้แต่

ในสังคมไทยนั้นฝ่ายหญิงไม่เอื้ออำนวยให้ไปแสวงหาคู่ขาได้จากผู้อื่น ในขณะที่ตนเป็นภรรยาที่ถูกต้องตามกฎหมาย ถ้ากลับกันฝ่ายชายในสังคมไทยยังมีโอกาสมากกว่าฝ่ายหญิงมากมายนัก เมื่อเป็นดังนี้จึงจะเห็นได้ว่า มีหญิงจำนวนไม่น้อยที่ต้องไปใช้วิธีทดแทนเหตุการณ์ดังกล่าวนี้ด้วยการหาทางออกไปในรูปต่าง ๆ กันตามแต่ตนจะถนัด อาทิเช่น บ้างก็ดังออกไปในทางธุรกิจการค้าหรือเล่นออกไปในการสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น ซึ่งเป็นวิธีหาทางออกที่นับว่าดีที่สุดแล้ว ด้วยเหตุผลนี้กระมังที่เมืองไทยจึงมีสตรีจำนวนมากที่ประสบผลสำเร็จในธุรกิจ

ต่าง ๆ รวมทั้งกิจกรรมทางสังคมสงเคราะห์ในปัจจุบันนี้ แต่ทั้งนี้ก็มิได้หมายความว่าหญิงไทยที่ไม่มีปัญหานี้แล้วจะไม่ประสบผลสำเร็จในชีวิตการงานก็หาเป็นเช่นนั้นไม่

เรื่องของชีวิตกับความรักนี้ได้มีผู้ประพันธ์ไว้มากมาย แต่เนื่องจากหนังสือเล่มนี้ได้สอดแทรกธรรมทางพุทธศาสนาไว้มาก จึงจะขอนำข้อความบางตอนของเรื่อง "ชีวิตกับความรัก" ที่ได้บรรยายโดยท่านภิกขุเขมานันทะ* ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อ 11 กันยายน 2518 เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้ลองพิจารณาทรรศนะของความรักตามแนวทางของพุทธศาสนาดูบ้าง ซึ่งอาจจะเป็นวิธีป้องกันปัญหาหรือแก้ปัญหาได้บ้าง ดังต่อไปนี้

"ความรักจะต้องไม่หมายถึงการเรียกร้องหรือรุนแรง ความรักจะต้องไม่หมายถึงการพร่องอยู่ข้างใน แล้วเพื่อจะหาตัวบุคคลอื่นมาเติมให้เต็ม ความรักจะต้องหมายถึงความเต็มเปี่ยมและล้นออกไปสู่ผู้อื่น เพราะฉะนั้นเองความรักจะต้องหมายถึงการให้ไม่ได้หมายถึงการเรียกร้องเลย ถ้าว่าความรักเป็นการเรียกร้องนั้นมิใช่ความรัก แต่ท่านกำลังขาดความรักต่างหาก"

"ความรักที่แท้จริงจะต้องไม่หมายถึงการเข้าไปผูกพันชนิดนั้น แต่ความรักที่แท้จริง จะต้องหมายถึงการปลดปล่อยซึ่งกันและกันให้มีอิสระภาพ นี่ต้องระวังให้ดี เดี๋ยวจะแย้งว่าเมื่อปลดปล่อยจากกันและกันแล้วจะไปรักกันทำไมให้เสียเวลา ปลดปล่อยหมายความว่า ความรักนั้นยังมีอยู่ ยังมีชีวิตคู่ซึ่งให้อิสรภาพซึ่งกันและกันให้ต่างฝ่ายต่างได้มีเวลาแห่งความสุข มีเวลาในทางศาสนกิจของตน และผูกพันรักกันด้วยสายสัมพันธ์คือ **ธรรมะ** *อัน เป็นเครื่องปลดเปลื้องความขุ่นเคืองทั้งปวง ให้ได้รับอิสรภาพอย่างแท้จริง*

---

* *เขมานันทะ ชีวิตกับความรัก สำนักพิมพ์สุขภาพใจ 16 ซอยโชฎึก ถนนเจริญกรุง ตลาดน้อย กทม. 10100 โทร. 235 - 0940*

เหมือนกวีท่านหนึ่งกล่าวไว้อย่างน่าฟังทีเดียวว่า ขอให้หญิงชายคู่รักทั้งหลายนั้นเป็นเหมือนสายพิณที่อยู่คนละสาย แต่เมื่อบรรเลงเพลงแล้วมันบรรเลงเพลงเดียวกัน"

"สิ่งที่ท่านรอคอยนั่นแหละคือความรัก เรากำลังต้องการความรักชนิดหนึ่งชนิดใด เติมชีวิตที่พร่องนี้ให้เต็ม และการรอคอยที่จะเติมให้เต็มนั่นแหละ คือการแสวงหาความรักหรือที่พึ่ง แม้ว่าท่านจะเข้าใจที่พึ่งนั้นในระดับไหนก็ตามแต่ในจุดสูงสุดแล้ว สิ่งที่เรียกว่าความรัก จะกลายเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ที่สุด ใหญ่ชนิดที่อาจจะคาดไม่ถึง การรอคอยของมนุษย์เพื่อจะให้ถึงวันเต็มเปี่ยมนั้น ได้เพาะบุคลิกภาพขึ้นชนิดหนึ่งนั่นคือความโศกซึมในขณะที่รอ"

"จะต้องถามตนเองว่า พร้อมแล้วหรือที่จะรักใคร ท่านพร้อมแล้วหรือที่จะรักลูก หรือรักเพื่อนข้อนี้ต้องถามกันให้แน่นอน แต่อย่างไรก็ดี แม้ว่าทุกคนที่เกิดมาในลู่กรีฑาแห่งชีวิตนี้กำลังว้าเหว่ กระสับกระส่ายระหกระเหินด้วยค่านิยม หรือสถานะในสังคม หรือด้วยอะไร ๆ สารพัดแวดล้อมเราอยู่ทั้ง ๆ ที่เราไม่รู้ว่าความรักคืออะไร"

"ความรักนั่นแหละคือพระธรรม แต่ว่าขอตกลงกันก่อนว่า ความรักในที่นี้จะต้องหมายถึงการหยุดกระวนกระวาย ระหกระเหิน และสิ้นสุดความวิตกกังวลใด ๆ ทั้งสิ้น"

"ความรักนั้นเป็นต้นเหตุแห่งความบันดาลใจทั้งมวล ไม่ว่าเป็นเหตุบันดาลใจให้เขาเป็นอาชญากรหรือเป็นผู้ที่กระทำประโยชน์ให้มนุษยชาติอย่างชนิดที่มนุษย์จะลืมท่านผู้นั้นไม่ลง"

ข้อความทั้ง 5 ตอนนี้เป็นปรัชญาความรักในทรรศนะของภิกษุสงฆ์ ส่วนวิธีที่จะแก้ไขปัญหาของทุกข์แห่งความรัก ท่านก็บรรยายเอาไว้ ผู้เขียนขอนำบทความบางตอนมาลงไว้ดังนี้

"สิ่งที่เรียกว่าความรักนั้น จำเป็นต้องคำนึงถึงเงื่อนไขของมันว่า มันตกอยู่ใต้อำนาจของไตรลักษณ์ คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าว่าความรักได้ถูกเห็นในลักษณะเช่นนี้ ท่านจะรู้ด้วยตัวของท่านเองว่า สิ่งที่เรียกว่าความรักนั้น ไม่ใช่เรื่องมักง่ายเสียแล้ว คนจะรักกันได้ จะต้องตัดสินใจและต้องอาศัยความอาจหาญและกำลังใจไม่ใช่น้อยเลยในการที่จะรักใครสักคนหนึ่ง และคนทั่วไปคิดว่าเมื่อเราจะรักกัน ไม่เห็นจะต้องเกี่ยวกับความกล้าหาญและกำลังใจ เขาไม่รู้ว่าความรักนั้น ที่แท้จริงแล้วก็คือเรื่องเดียวกับสมาธิและวิปัสสนา ถ้าท่านไม่มีสมาธิท่านจะรักใครได้จริง ถ้าท่านจะรักใครสักคนหนึ่ง จำเป็นต้องมีสมาธิพอที่จะรัก เพราะความรักคือสมาธิ และในสมาธินั้นแหละ ความรักจะปรากฏให้เห็นด้วยเหตุนี้เอง เราต้องคำนึงถึงเงื่อนไขให้ดีสักหน่อยว่า ถ้ารักด้วยอำนาจแห่งความโง่เขลา อ่อนแอ แล้วความรักนั้นคือการสะสมดอกเบี้ยแห่งความชิงชัง"

"คู่รักทุกคนจะรีบแสวงหา "ชู้" เถิด เพราะ "ชู้" คนนั้นจะช่วยให้ท่านทั้งหลายรักกันอย่างแท้จริงและ "ชู้รัก" เช่นนั้นคือ "พระธรรม" ให้หญิงชายทุกคนรีบแสวงหา "ชู้รัก" ร่วมกัน แล้วเขาจะทะนุถนอมความรักไว้ด้วยกันได้"

"การประกอบกามกิจ กิจกรรมทางเพศจะต้องกระทำด้วยความรู้ทางศาสนาเท่านั้น ไม่เช่นนั้นท่านจะพลาดจากยอด "ชู้" คนสุดท้าย คือ พระธรรมที่จะทำให้ถึงซึ่งสันติสุข"

อย่างไรก็ดียังมีข้อควรระวังในเรื่องความรัก ดังต่อไปนี้

"ขอย้ำอีกทีว่า การที่เราฝากเงินของความรัก ฝากแบงก์ของความรักไว้ มันจะผลิตผลเป็นดอกเบี้ยทบต้น 2 เท่าเป็นความเกลียดชัง เพราะมันมีเงื่อนไขว่า เมื่อรักเข้าแล้ว มันเหนื่อยและมันหน่าย"

ประการสุดท้ายก็เป็นการสรุปคำเตือนต่าง ๆ ดังนี้

"จำเป็นเหลือเกินที่ท่านต้องแสวงหาความรักก่อนที่จะมีคู่รัก ตรงนี้ระวังให้ดี มันจะเป็นเงื่อนไขที่สำคัญที่สุดที่มันปิดดวงตาของหนุ่มสาวได้จนกว่าพระธรรมจะมาเปิดดวงตานั้นให้ และเขาจะเริ่มเห็นความรัก เริ่มเข้าใจความรัก ก็คือว่าท่านต้องแสวงหาความรักก่อนที่จะพบคู่รัก"

"ที่ว่ารักแท้จริง ๆ นั้นคืออย่างไรกันแน่ รักจริงนั้นจะต้องหมายถึงการลด "ตัวกู" ลงอย่างฉับพลัน"

ท้ายที่สุดของสรุปว่า

"ท่านจำเป็นต้องวินิจฉัยให้ดี เพราะไม่เช่นนั้นสิ่งที่เรียกว่าความรักมันจะกลายเป็นรักกันเพื่อความวินาศ ความรักเช่นนี้มันก็คือการฝากความหายนะไว้ให้แก่กันและกัน และในที่สุดชีวิตรักจะจบลงด้วยความโศก"

ฉะนั้นหนุ่มสาวทั้งหลายจงทำความเข้าใจกับความรักให้ดีก่อนแต่งงานกัน อย่าเอากามารมณ์เป็นเครื่องตัดสินใจในความรัก แต่ก็ยอมรับว่ากามารมณ์มีส่วนผูกพันธ์กับความรัก เราต้องการอย่างใดตามธรรมชาติอีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องการเช่นเดียวกัน ความรักที่แท้จริงนั้นต้อง "ให้" แก่กันและกัน มิใช่ "เรียกร้อง" แก่กันและกัน ความรักหมายถึงการเต็มเปี่ยมแล้วล้นออก ความรักที่ยั่งยืนอยู่จะอยู่ได้ด้วยทั้งสองฝ่ายมี "ธรรมะ ครองใจตน"

6.3 ทุกข์แห่งชีวิตการงาน

เรื่องของ "ความทุกข์" นี้นับว่าเป็นสิ่งบั่นทอนสุขภาพกายและสุขภาพจิตของมนุษย์ยิ่งเสียกว่าสิ่งใดทั้งหมด ความทุกข์มากหรือน้อยนี้ขึ้นอยู่กับมนุษย์แต่ละคนว่าสามารถจะทำความเข้าใจในเรื่องของความทุกข์ได้อย่างไร

เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มนุษย์ทุกคนแวดล้อมไปด้วยความทุกข์

นับแต่แรกเกิดจนกระทั่งตายถ้ามนุษย์ผู้ใดรู้ทัน ปฏิบัติตัวได้ทัน ก็นับว่าโชคดีที่สามารถจะจัดการกับทุกข์ของตนได้โดยไม่รับเอามาเป็นอารมณ์ของตนเพราะสามารถตัดได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วไม่เช่นนั้น มนุษย์ส่วนใหญ่ไม่รู้จักวิธีตัดทุกข์และไม่สนใจจะปฏิบัติ ก็นับว่าโชคร้าย มนุษย์พวกนี้จะรับเอาทุกข์มาสุมอกสุมใจตนเผาผลาญกายและจิตใจตนเองให้ร้อนรุ่มวุ่นวายตลอดชีวิตของตนอย่างน่าสมเพชยิ่ง

ผู้เขียนอยากให้ท่านลองพิจารณาเรื่องราวที่ผู้เขียนได้ทราบมาจากผู้ที่มีทุกข์แล้วหาทางออกไม่ได้ จึงได้ไปหาท่านอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานแห่งหนึ่ง แล้วขอให้ท่านตัดสินใจแก้ปัญหาให้ แต่แทนที่ท่านอาจารย์ผู้นั้นจะตัดสินใจให้ หรือชี้หัวชี้ก้อยให้อย่างที่อาจารย์ทั่ว ๆ ไปปฏิบัติ ท่านกลับยกอุทธาหรณ์เปรียบเทียบ แล้วให้ผู้มีทุกข์นั้นเอาไปคิดไตร่ตรองและตัดสินใจด้วยตนเอง

ปัญหามีดังนี้

ชีวิตการงานไม่สมหวัง ตั้งใจทำงานทุกอย่าง ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ แม้ทรัพย์สินส่วนตัว แต่ก็ไม่ได้รับความเห็นอกเห็นใจจากผู้ใหญ่ ผู้ร่วมงาน หรือลูกน้อง ลูกน้องเมินเฉยไม่กระตือรือร้น หรือให้ความร่วมมือเท่าที่ควร ตนเองก็หวังผลเลิศในงานการของตนเอาไว้สูง แต่ผลงานนั้นก็ออกมาไม่ได้ดังใจนึก สรุปแล้วคือ ผิดหวังในงานการ สิ่งแวดล้อมรอบด้านก็ดูเฉยเมยไม่ตอบสนองต่อความตั้งอกตั้งใจดีของตนเท่าที่ควร จึงคิดจะหนีจากภาวะที่ไม่สบอารมณ์นั้น คือ ลาออกจากงานมานอนอยู่กับบ้านเฉย ๆ แต่เพื่อความรอบคอบก็อุตส่าห์เดินทางไประบายความเดือดร้อน ความทุกข์ ความไม่สมหวังกับท่านอาจารย์ แต่ก็ไม่ได้รับคำตอบว่าจะให้เลือกเดินทางใด คือลาออกหรืออย่าออก

ท่านอาจารย์ยิ้มอย่างใจเย็น แล้วก็ยกอุทธาหรณ์อย่างน่าฟัง ซึ่งผู้

เขียนใคร่จะถอดคำพูดของท่านอาจารย์ให้ท่านผู้อ่านได้ลองอ่าน และวิเคราะห์อุทธาหรณ์ของท่านให้ดีสักหน่อย ดังนี้

"เรานั้นก็เสมือนคนที่มีหน้าที่ปลูกและดูแลสวนมะม่วง การปลูกมะม่วงนั้นเรานึกถึงปัจจัยสำคัญ ๆ ที่จะต้องใช้ประกอบการปลูกต้นมะม่วง มีอะไรบ้าง? ค่อย ๆ คิดดู

1. เราอยากได้มะม่วงพันธุ์ดี ลูกโตผลดก แล้วเราคัดเลือกแต่พันธุ์ดี ๆ ได้ไหม? เราก็เลือกไม่ได้ เขาเลือกมาให้ก่อนแล้วทั้งนั้น

2. ดินที่ใช้ปลูกเราเลือกได้ไหม? ดินดี - ดินเลว เราก็เลือกไม่ได้

3. ดินฟ้าอากาศที่ผันผวนแปรปรวน เรากำหนดได้ไหม ? ก็ไม่มีใครกำหนดได้

4. เรารดน้ำพรวนดินให้มันหรือเปล่า?

5. เราใส่ปุ๋ย ใส่ฮอร์โมนให้มันหรือเปล่า?

6. เราตกแต่งกิ่ง ฉีดยาฆ่าแมลง เชื้อราหรือเปล่า?

ทีนี้พอมะม่วงไม่ออกลูกหรือออกแต่ไม่ดก ลูกไม่โต เราเป็นทุกข์ เสียอกเสียใจ เจ็บใจตัวเอง คิดลาออก

ความผิดของต้นมะม่วงหรือของดินฟ้าอากาศหรือ? ไปโกรธมันทำไม? จะถูกต้องหรือ? ไปเก็บเอามาเป็นทุกข์มันเรื่องอะไรเล่า?

ทั้งหมดนี้มันผิดที่ตัวเราเองทั้งสิ้น จงมองตนและแก้ที่ตนเองก่อนที่จะคิด ให้คนอื่นเขาแก้ เราจะปลูกมะม่วงเราก็เลือกดินที่จะปลูกไม่ได้ เขามีให้อย่างไรก็ต้องใช้อย่างนั้น ดินฟ้าอากาศเราก็ไม่สามารถกำหนดได้ มันอยู่ที่ว่าเรารดน้ำพรวนดินตกแต่งกิ่งก้านให้ปุ๋ย ให้ฮอร์โมนฉีดยาฆ่าแมลงให้มันหรือเปล่า? เราไม่ได้ทำหรือทำไม่สม่ำเสมอ พอมันไม่ออกลูก หรือลูกไม่ดกไม่โต ไปโกรธมันทำไม **"ทำไมไม่แก้ที่ตัวเราเล่า"**

ในที่สุดผู้ถามเก็บเอาไปคิด คิดรอบคอบแล้วจึงเปลี่ยนใจไม่ลาออก

ตั้งหน้าตั้งตาปรับปรุงตัวเอง และสิ่งแวดล้อมรอบด้านด้วยความขยันหมั่นเพียรต่อไป ด้วยความสบายใจขึ้น และก็ประสบผลสำเร็จในการงาน ทุกฝ่ายมีความสุข สบายใจในที่สุด โชคดีไปไม่เสียคนดีด่วนลาออกไปเสีย

อาจารย์ท่านนั้นคือ **อาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง อุบลราชธานี**

เรื่องของทุกข์แห่งการงานนี้ผู้เขียนมีความเห็นว่า เป็นตัวทุกข์อีกชนิดหนึ่งที่มีโอกาสอันยาวนานเท่ากับชีวิตการทำงานของเรา ซึ่งอย่างน้อย ๆ จะมีระยะเวลานานถึงประมาณ 35 ปีที่จะมีโอกาสซึมแทรกเข้ามาในชีวิตของเราในตอนใดตอนหนึ่งก็ได้ ทุกข์ชนิดนี้เป็นทุกข์ทางใจ ชนิดที่จะค่อย ๆ กัดกินใจของเราเป็นพัก ๆ แต่ก็อาจติดต่อเป็นระยะเวลายาวนานก็ได้ เช่น ทุกข์แห่งการเจ็บป่วยนั้นเป็นทุกข์แห่งกายและจิต ย่อมหนักกว่าทุกข์แห่งชีวิตการงานก็จริงอยู่ แต่มันก็ไม่กัดกินใจเท่ากับทุกข์แห่งชีวิตการงานถ้าหากเราปล่อยให้เกิดขึ้นในใจของเราแล้ว

เป็นที่ทราบกันดีว่า ในปัจจุบันนี้โลกได้พัฒนาทางวัตถุเร็วเสียจนทอดทิ้งการพัฒนาทางจิตใจ ระบบคุณงามความดี (Merit System) และศีลธรรมถูกมองข้ามไปอย่างน่าวิตกและน่าเสียดาย ประกอบกับปัญหาทางเศรษฐกิจที่เสื่อมโทรมลง ตลอดจนค่านิยมของการทำงานไม่ว่าจะเป็นระบบราชการ รัฐวิสาหกิจหรือเอกชนก็ตาม รู้สึกว่าเป็นไปในทางเสื่อมลงไป ผู้ที่ยังยึดมั่นในระบบคุณงามความดี ยึดความซื่อสัตย์สุจริต มีอุดมคติและอุดมการณ์ในหลายหน่วยงานกลับเป็นผู้ไม่พึงปรารถนาของหัวหน้าในหน่วยงานนั้น ๆ ก็มีอยู่ไม่น้อย บุคคลเหล่านี้แหละที่มักจะถูกกระทบกระเทือนทางจิตใจที่ไม่ได้รับมอบหมายการงานบางอย่างให้ทำ หรือไม่ได้รับการพิจารณาความชอบ จากคุณความดีนั้นตามควรแก่กรณีเพราะใช้วิธีพิจารณาความดี ชนิดที่สวนทางกับระบบคุณธรรม

และคุณงามความดี นอกจากนั้นแม้ในกลุ่มพวกที่มั่วสุมอยู่ในระบบพรรคพวกซึ่งมีผลประโยชน์ด้วยกันก็มักจะมีการกีดกัน ปัดแข้ง ปัดขากันเองก็มีอยู่ไม่น้อย

ส่วนทางภาคเอกชน ทุกข์ก็อาจจะมาจากการพลาดพลั้งในกิจการค้าหรือถูกหักหลังถูกคดโกงจากผู้ร่วมกิจการ บุคคลทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่อยู่ในห้วงแห่งความทุกข์ทั้งสิ้น จิตจะไม่นิ่งเป็นปกติสุขได้เลยแม้แต่น้อย ถ้าบุคคลเหล่านี้ขาดสติ ขาดการมองตนเองหรือขาดการสำรวจตัวเอง และขาดการยอมรับสภาพของตนก็อาจจะกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งแก่ตนได้

อย่างไรก็ดีผู้เขียนขอให้ข้อสังเกตอย่างหนึ่งสำหรับปุถุชนทั้งหลายที่มักจะพูดหรือคิดเอาเองว่า ตนนั้นทำความดีอย่างนั้นอย่างนี้แต่นายกลับไม่เห็น ไปเห็นคนอื่นดีกว่า ผู้เขียนขอเตือนสติว่า ปกติคนเรานั้นมักจะเข้าข้างตนเอง มองไม่เห็นความบกพร่องหรือความชั่วของตนเอง แต่ชอบไปเห็นความเลวหรือความชั่วของคนอื่นจนติดเป็นนิสัย ขอให้ทราบไว้ว่า **ดีของเรากับดีของเขา หรือของเจ้านายของเรามันเหมือนกันไหม**? น้อยคนนักที่นึกว่าตัวเองทำไม่ดี ส่วนมากต้องนึกว่าตัวเองทำดีแล้วเสมอ ทั้ง ๆ ที่ถ้าให้คนที่มีน้ำใจเป็นกลางจริง ๆ ตัดสิน ก็อาจจะบอกว่ายังใช้ไม่ได้ ยังมีคนอื่นที่ดีกว่า

อันนี้แหละ ที่เป็นปัญหาถกเถียงกันเสมอว่าทำไมทำดีจึงไม่ได้ดีสักที หรือไม่ได้ดีดังใจนึก

มันมีระยะเวลาบอกเราหรือว่า ทำดีอย่างไร? มากน้อยแค่ไหน? แล้วจึงจะมีผลให้แก่ตัวเรา มันก็ไม่มี แล้วจะบ่นหรือเก็บเอาไปทุกข์ทำไมเล่า แก้ไขอะไรก็ไม่ได้ ปล่อยให้มันผ่านไปดีกว่า

ผู้เขียนขอแนะนำแก่ท่านทั้งหลายที่ยึดมั่นในระบบคุณงามความดีทั้งหลายพึงตระหนักให้ดีว่า ถ้าท่านต้องประสบกับทุกข์ชนิดนี้เข้าแล้ว

ก็จงอย่าได้นำทุกข์มาซ้ำเติมท่านอีกเลย ขอให้พอใจในสิ่งที่ตนได้กระทำไป จงกระทำภารกิจการงานในหน้าที่ของท่านให้ดีที่สุด ประคับประคองตัวเองให้อยู่รอด หรือไม่ก็หลีกทางออกไปหางานอื่นทำเสีย ขอให้ท่านพึงรู้จักปล่อยวางเสียบ้าง การทำจิตวุ่นวาย จิตเป็นทุกข์จะสร้างแต่ความปั่นป่วนให้แก่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายและจิตใจของท่านเอง ไม่เกิดประโยชน์อันใดเลย พึงคิดเสียว่า "อะไรจะเกิดขึ้น ก็ต้องเกิดขึ้น" หยุดยั้งมันไม่ได้ ทุกอย่างในโลกนี้เมื่อมีวันเกิดขึ้นแล้วย่อมมีวันดับได้เช่นกัน

อีกประการหนึ่งถ้าท่านตั้งมั่นในระบบคุณธรรมความดีอย่างแท้จริงแล้ว กรรมดีที่ท่านทำไว้จะไม่ไปไหนแน่นอนจะต้องตอบสนองแก่ท่านไม่ช้าก็เร็ว และตรงกันข้ามหากผู้ใดก็ตามที่มีจิตใจอิจฉาริษยากลัวเขาจะดีกว่าตน กลัวเขาจะเด่นกว่าตน อาฆาตมาดร้ายหรือกลั่นแกล้งหรือแม้แต่จะมีอกุศลจิตเจตนาอันไม่บริสุทธิ์แล้วไซร้ ท่านไม่ต้องแช่งชักเขาให้เสียเวลาและเสียคุณธรรมความดีของท่านหรอก ผลกรรมนั้นเองจะต้องตอบสนองแก่ตัวเขาอย่างแน่นอน เขาไม่มีความสุขสงบหรอก เขานั่นแหละจะเป็นผู้ประสบกับความทุกข์และเคราะห์กรรมอันนั้นทั้งทางตรงและทางอ้อม ท่านจงแผ่เมตตาให้แก่เขาเสียด้วย แล้วใจของท่านกลับจะสบาย ไม่มีทุกข์ใจแต่กลับจะมีความสุข

ฉะนั้นทุกข์แห่งชีวิตการงานนี้ จึงมีโอกาสยาวนานที่จะมาเยี่ยมเยียนท่านมากกว่าทุกข์ชนิดอื่น ๆ แต่ถ้าเรารู้จักรู้ตัวและรู้วิธีแก้แล้ว เราก็จะปลอดจากทุกข์ข้อนี้ แล้วเราก็จะปฏิบัติภารกิจการงานของเราอย่างมีความสุขทั้งกายและใจ อายุก็จะยืนยาวด้วย

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงสั่งสอนมนุษย์ไม่ให้นำตนเข้าไปหาทุกข์หรือไม่ให้คนใดคนหนึ่งเอาทุกข์ไปมัดให้คนอื่น

ท่านสอนให้ถือหลักธรรมะ ให้ถือความถูกต้องตรงต่อความเป็น

จริง เป็นหลักใหญ่ ไม่สอนให้ยึดถือบุคคลหรือสิ่งอื่น ๆ ภายนอก เหนือธรรมะ

ท่านกล่าวว่า บุคคลใดที่อยู่ใต้อำนาจผู้อื่น บุคคลนั้นจะเกิดทุกข์หนัก ท่านสอนให้บุคคลมีอิสระทั้งภายนอกและภายในและให้เป็นไทแก่ตัวเอง

ฉะนั้นการที่เราจะพาตัวของเราเข้าไปให้อยู่ใต้อำนาจของผู้อื่นนั้น ก็คือ การนำตัวไปสู่ความทุกข์ ถูกผูกมัดแน่นด้วยทุกข์ และในอีกทางหนึ่ง ก็คือ บุคคลไม่ควรสร้างทุกข์ให้แก่ผู้อื่นแม้ผู้นั้นจะหลงทางเข้ามาหาเอง โดยเพื่อขอมาอยู่ใต้อำนาจก็ตามที เหล่านี้เป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ทั้งสิ้น ที่ทุกคนควรหลีกเลี่ยง

กล่าวโดยย่อที่สุดก็คือ ให้เรารู้จักวิธีดึงตนให้อยู่เหนือระดับทุกข์คือ ให้ทุกข์พุ่งเข้าจับไม่ถึงนั่นเอง

6.4 ทุกข์แห่งความชรา

ในปัจจุบันนี้ยังไม่สามารถชี้ชัดว่า อะไรเป็นเหตุของความชรา รู้แต่ว่าเซลล์มีการเสื่อมเกิดขึ้นและการเสื่อมของเซลล์ต่างนำมาซึ่งลักษณะของความแก่

เรื่องนี้ นายแซนฟอร์ดเบนไนต์ [18] ได้ค้นคว้าและได้เขียนไว้ในรายงานว่า “ความชราเกิดจากธาตุหินปูนชนิดหนึ่งที่มีค้างอยู่ในเส้นโลหิต ทำให้ขัดขวางการไหลเวียนของโลหิต เนื้อหนังของมนุษย์ผู้นั้นจึงอ่อนปวกเปียก ฉะนั้นการป้องกันที่สำคัญยิ่งคือ การบริหารร่างกายให้โลหิตไหลเวียนได้ดี กล้ามเนื้อมีการใช้งานกระตุ้นให้แข็งและอ่อนสลับกันไป การตึงเต่งของกล้ามเนื้อทุกส่วนย่อมคงทนไม่หย่อนยาน ทำให้หนุ่มสาวได้ยาวนานกว่าปกติ”

มนุษย์นั้น เมื่อแก่มากทุกข์ก็ยิ่งมากขึ้น เว้นเสียแต่จะรู้ทันและปลงตกว่า ทุกข์เหล่านั้นเป็นไปตามเหตุและปัจจัยอันเป็นธรรมชาติ แต่อย่างไรก็ดีเมื่อรู้ว่า มนุษย์มีสุขภาพดีก็เพราะการออกกำลังกาย การระมัดระวังรักษาตัวและการพักสมองและประสาท ด้วยการทำสมาธิ ผู้ใดปฏิบัติได้ตามนั้นเป็นประจำก็เท่ากับเป็นการชะลอความชราและสามารถทำตนให้ห่างพ้นจากทุกข์ได้เป็นอย่างดี

ในปี พ.ศ. 2525 องค์การอนามัยโลกได้จัดให้เป็น “ปีแห่งผู้สูงอายุ” จึงได้มีการศึกษาและเตรียมรับสถานการณ์กับผู้สูงอายุในอนาคตต่อไป ที่จะทำให้ผู้สูงอายุที่กำลังเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ นี้เป็นภาระแก่สังคมให้น้อยที่สุดและให้เตรียมหาวิธีแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนศึกษาค้นคว้าหาวิธีที่จะทำให้อายุขัยของประชากรสูงขึ้นและแข็งแรงขึ้นด้วย

การศึกษาได้พบว่า ธรรมชาตินั้นได้สร้างสรรค์ให้เซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายแต่ละอวัยวะมีศักยภาพชนิดเหลือเฟือทั้งสิ้น เช่น ปอด ไต ตับ หรือม้าม ฯลฯ จะเห็นได้ว่า ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นหากอวัยวะส่วนนั้นมีสองข้าง ถ้าจะต้องถูกตัดทิ้งเสียข้างหนึ่งก็สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างสบาย ๆ หรืออย่างม้ามซึ่งมีข้างเดียว หากจะตัดทิ้งเสีย 80-90% ก็ยังมีชีวิตอยู่ได้ เพราะร่างกายใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ นั้นจริง ๆ เพียง 10-25% เท่านั้นเอง นอกนั้นเป็นส่วนเหลือใช้หรือส่วนเกินทั้งสิ้น

ฉะนั้นถ้ามนุษย์เรารู้จักทะนุถนอมร่างกายให้ดี ไม่เอาของมีพิษไปทำลายเซลล์ต่าง ๆ ของมัน โดยไม่จำเป็น เช่น การสูบบุหรี่ (ทำลายปอด) การดื่มเหล้าเกินปกติ (ทำลายตับ) หรือโดยไม่ได้ตั้งใจกระทำ เช่น การรับประทานหรือสูดเอาสารพิษเข้าร่างกาย (ทำลายระบบทางเดินอาหาร ระบบหายใจ) ประกอบกับมีการออกกำลังกายและการพักจิตด้วยแล้ว มนุษย์ผู้นั้นก็จะมีชีวิตยืนยาวมากได้อย่างสบาย ๆ ถึง 100 ปี หรือกว่านั้นดังได้กล่าวไว้ในตอนต้นแล้ว

ฉะนั้นต่อไปเมื่อเราได้ยินว่า ผู้นั้นผู้นี้ตายเมื่ออายุ 90 หรือ 100 ปี เราก็น่าจะกล่าวว่าผู้นั้นตายในอายุยังไม่สมควรกระมัง ? ซึ่งน่าจะตายเมื่ออายุเลย 110 ปี หรือ 120 ปีไปแล้ว ผู้เขียนเชื่อว่าอีกไม่นานถัวเฉลี่ยอายุขัยประชากรในประเทศที่เจริญแล้วคงถึงแน่ ๆ เตรียมตัวไว้ได้

ผู้เขียนขอทำความเข้าใจถึง ความหมายของคำว่า ชรา และสูงอายุ สองคำนี้ไม่เหมือนกัน กล่าวคือ สมมุติว่าผู้นั้นอายุ 50 ปี แล้วปล่อยเนื้อปล่อยตัวไม่สนใจในความเป็นอยู่ของตนตามควรแก่กรณี อาทิเช่น ปล่อยให้ฟันหักหลอ และแต่งกายรุ่มร่ามปล่อยตัวเป็นตาเฒ่าตาแก่ ก็ย่อมเรียกว่าเป็นคนชราหรือคนแก่ เปรียบเทียบกับอีกผู้หนึ่งอายุ 75 ปี แต่ยังว่องไวกระฉับกระเฉงระมัดระวังสุขภาพอนามัยและการแต่งกายดี อย่างนี้ไม่เรียกว่า คนชรา หากแต่เรียกว่า **ผู้สูงอายุ หรือผู้อาวุโส** ท่านจะเลือกเป็นบุคคลชนิดใดก็โปรดติดตามอ่านต่อไป

6.5 ทุกข์แห่งความตาย

ทุกข์สุดท้าย คือ "ทุกข์แห่งความตาย" ความตายเกิดขึ้นได้อย่างไร มนุษย์จะตายนั้นร่างกายจะมีปรากฏการณ์อะไรบ้าง ทางด้านวิทยาศาสตร์ถือเอาอาการที่เลือดหยุดเดิน หรือหยุดไหลเป็นสำคัญนั่นคือหัวใจจะหยุดเต้น หยุดฉีดเลือดให้เดินหรือให้ไหล เมื่อเลือดหยุดไหลอวัยวะต่าง ๆ ก็ทำงานไม่ได้และนี่เองคือ ถึงวาระแห่ง "ความตาย"

การเตรียมตัวก่อนตายที่ **พระคุณเจ้าพระเทพสิทธิมุนี**[19] **แห่ง วัดมหาธาตุยุวราษฎร์รังสฤษดิ์** ท่านบรรยายไว้ ดังนี้

"**เตรียม** สร้างทางชอบไว้ หวังกุศล
ตัว สุขส่งเสริมผล เพิ่มให้

ก่อน แต่มฤตยูดล เผด็จชีพเทียวนา
ตาย พรากจากโลกได้ สถิตด้าว แดนเกษม ฯ”

“บุคคลเราทุกคนจะเดินทางไปใกล้หรือไกล ก็ต้องเตรียมตัวด้วยกันทุกคน แม้จะอยู่กับบ้านไม่ได้เดินทางไปไหนก็ต้องเตรียมตัวด้วยกันทั้งนั้น เช่น เตรียมอาหารประจำวัน เตรียมเสื้อผ้า เงินทอง หยูกยาเป็นต้น ฉะนั้น ก่อนที่เราจะตายจากโลกนี้ไปสู่โลกหน้านั้น เป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมตัวให้มากที่สุดและดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะเวลาจะตายเราไม่มีโอกาสจะขอผ่อนผันกับพระยามัจจุราชได้เลย เราจะขอให้คอยสัก 2-3 นาที เพื่อลาพ่อแม่ลูกเมียหรือเพื่อเตรียมตัวจะตายเขาก็ไม่ให้โอกาสแก่เราเป็นแน่ ดังนั้น เราจึงต้องเตรียมตัวก่อนตายให้พร้อมเสมอ มาเมื่อไรก็ไปเมื่อนั้น และก็ไปอย่างยิ้มแย้มแจ่มใสด้วย”

สรุปแล้วคือ เราต้องไม่ประมาทแม้กระทั่งความตาย คือ ต้องยอมรับว่า มนุษย์ทุกคนล้อมรอบไปด้วยทุกข์นับตั้งแต่เกิดก็มีทุกข์ไปตามลำดับ ฉะนั้นจะต้องรู้จักดับทุกข์และจะต้องไม่ประมาทแม้กระทั่งความตาย จำต้องมั่นใจเสมอว่า เราทุกคนต้องตาย มีเกิดแล้วก็ย่อมมีดับ เกิดมามิได้เอาอะไรติดตัวมา เวลาดับก็เอาอะไรติดตัวไปไม่ได้เช่นกัน ยุติธรรมดีไหม ? ค่อยยังชั่วหน่อยที่เขาแต่งตัวให้เรียบร้อย ไม่เหมือนตอนเกิดเท่านั้นเอง ขอให้คิดว่าความตายเป็นของธรรมดาเหมือนการย้ายที่อยู่หรือย้ายสำมะโนครัวจากโลกหนึ่งไปอีกโลกหนึ่ง ถ้าเราคิดนึกอยู่เสมอแล้วเราจะไม่กลัวความตายและจะละความชั่วร้าย ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยาให้ลดน้อยลงไปได้อย่างแปลกประหลาด หรืออาจจะหมดไป กลับมีแต่ความเมตตาสงสารเห็นใจ ไม่ถือโกรธ และมีจิตใจพร้อมที่จะให้อภัย เมื่อกิเลสต่าง ๆ มันลดถอยลงไป ทำให้ระบบจิตประสาทและฮอร์โมนในร่างกายสงบปกติ กริยา

อาการและอารมณ์ต่าง ๆ อาทิ หน้าเขียว บูดเบี้ยว หน้างอ หรือหัวใจเต้นเร็วและแรงก็จะไม่เกิดขึ้น สติสัมปชัญญะจะดีมาก ระบบการไหลเวียนเลือดดีเป็นปกติ จิตประสาทก็จะสงบ ร่างกายอยู่ในภาวะสงบปกติประจำ อย่างนี้แล้วอายุจะไม่ยืนยาวหรือไม่มีความสุขอีกหรือ ?

สิ่งที่ทำให้อายุสั้นหรืออายุยืนนั้น คือ "ความตาย" สาเหตุของความตายทางวิทยาศาสตร์จำแนกได้ 7 อย่าง คือ[20]

1. ตายด้วยเชื้อโรค เช่น วัณโรค อหิวาห์ คอตีบ บาดทะยัก ไวรัส เป็นต้น

2. ตายด้วยโรคไม่มีเชื้อ เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันสูง เส้นโลหิตแตก เป็นต้น

3. ตายด้วยโรคจากสารมีพิษ เช่น โรคพิษสารตะกั่ว ปรอท แมงกานีส หรือถูกวางยาพิษต่าง ๆ

4. ตายด้วยโรคจากสิ่งแวดล้อม เช่น อากาศแปรปรวน หนาวจัด ร้อนจัด ความกดดันอากาศสูงหรือต่ำ

5. ตายด้วยการกินอาหารมากไป เช่น โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ

6. ตายด้วยการขาดแคลน เช่น ขาดอาหาร ขาดไวตามิน ขาดเกลือแร่

7. ตายด้วยอุบัติเหตุ อัตวินิบาตกรรมหรือฆาตกรรม (หรือภัยสงคราม)

ส่วนทางพุทธศาสนาได้จำแนกสาเหตุแห่งการตายได้ดังนี้ คือ

1. อายุขัย (หมดอายุ)

2. กรรมขัย (หมดกรรม)

3. อุภยขัย (ความชรา)

4. อุปัจเฉทกรรมขัย (อุบัติเหตุ อันตรายต่าง ๆ หรือ ตายโหง

หลักพุทธศาสนา คือ หลักธรรม ผู้ใดควรจะตายในวัยอันสมควรหรือไม่สมควร ตายสงบหรือตายทรมานก็แล้วแต่กรรมของแต่ละคน พุทธศาสนาเชื่อว่า กรรมปัจจุบันอาจแก้ไขกรรมเก่าได้ ฉะนั้น สมเด็จ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงสอนให้ช่วยชีวิตสัตว์ ปล่อยสัตว์ การช่วยชีวิตสัตว์จะทำให้อายุยืน การฆ่าสัตว์ทำให้ชีวิตสั้น ดังนั้น ท่านจึงสอนให้มนุษย์รู้จักทำบุญด้วยการปล่อยสัตว์ที่จะถูกฆ่า โดยเชื่อว่ากรรมปัจจุบันอาจช่วยเหลือกรรมเก่าได้บ้าง ถ้ากรรมขัยในชาตินี้หนักไปในทางไม่ดีอายุก็อาจสั้นกว่ากำหนดได้"

ฉะนั้นถ้าเชื่อในเรื่องของกรรมตามหลักพุทธศาสนาก็พึงกระทำแต่ความดีเข้าไว้มาก ๆ ให้มีความเมตตาต่อสัตว์โลกทั้งหลายทั้งปวง ผลกรรมดีนี้จะมีส่วนช่วยให้ชีวิตมีความสุขอายุยืนยาวนาน เรื่องกรรมนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึงในตอนต้นอย่างยืดยาวแล้วท่านอาจจะพลิกกลับไปอ่านทบทวนดูอีกครั้ง

มนุษย์เราแม้จะมีสุขภาพอนามัยดีแข็งแรงปานใด แต่อาจจะต้องตายได้ทุกเวลาทุกโอกาส เช่น ตายด้วยอุบัติเหตุ หรือตายด้วยโรคไม่ติดจากเชื้อ เช่น มะเร็ง หรือตายด้วยโรคติดต่อ เช่น อหิวาต์ หรือไข้มาเลเรีย เรียกว่า หมดเวรหมดกรรมก็แล้วแต่ความเชื่อของตน แต่มนุษย์ทุกรูปทุกนามไม่มีใครอยากตายในวัยอันไม่สมควร ทุกคนอยากจะมีชีวิตอยู่นานเท่าที่จะนานได้ แต่ขอให้มีชีวิตอยู่อย่างสบายไม่พิกลพิการ แม้บางคนปากก็พูดว่า พออายุ 60 ปีแล้ว ก็ไม่อยากอยู่เป็นภาระแก่ลูกหลาน แต่เอาจริง ๆ เข้าพออายุผ่านเข้าวัย 60 ปี ก็ยังไม่อยากตายด้วยกันทุกคน ยิ่งสมัยนี้จะเห็นได้ว่า การระวังรักษาสุขภาพอนามัยดีขึ้นจนผู้มีอายุ 65 หรือ 70 ปี ยังดูกระชุ่มกระชวย สวยงามแข็งแรงดีอยู่อย่างกับคนอายุ 50-60 ปี ก็มีอยู่ไม่น้อยหรือมนุษย์บางประเทศ เช่น ในรัสเซียซึ่งอาศัยอยู่บนภูเขา อากาศดี เดินขึ้นลงภูเขาเสมอ มนุษย์เหล่านี้อายุเกิน 120 ปี ยังแข็งแรงไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานก็มีอยู่มากมาย ดังนี้เป็นต้น

สรุปแล้ว มนุษย์ต้องการที่จะมีชีวิตยืนยาวและมีสุขภาพอนามัยดี

ด้วยกันทุกคน และทุกคนไม่ต้องการจะสร้างภาระและปัญหาให้แก่ลูกหลาน ฉะนั้นจะต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยวิธีที่ถูกต้องและระวังรักษาสุขภาพตนให้ดีอยู่เสมอ ตลอดจนปฏิบัติจิตให้มีสมาธิ (พักจิต) ควบคู่ไปด้วยกันและประการสำคัญยิ่งก็คือ หลีกเลี่ยงแนวทางต่าง ๆ ที่จะนำตนเข้าไปใกล้กับความทุกข์นั้น จึงจะมีชีวิตยืนยาวนานและมีความแข็งแรงและมีความสุขได้ดังประสงค์

6.6 แนวทางดับทุกข์

แก่นแห่งคำสอนของพุทธศาสนาหรือ การสอนให้เข้าใจในเรื่องของธรรมชาติที่สำคัญในชีวิตมนุษย์คือ "ทุกข์" สอนให้เข้าใจให้ถ่องแท้เพื่อเป็นประโยชน์สุขแก่การดำรงชีวิต

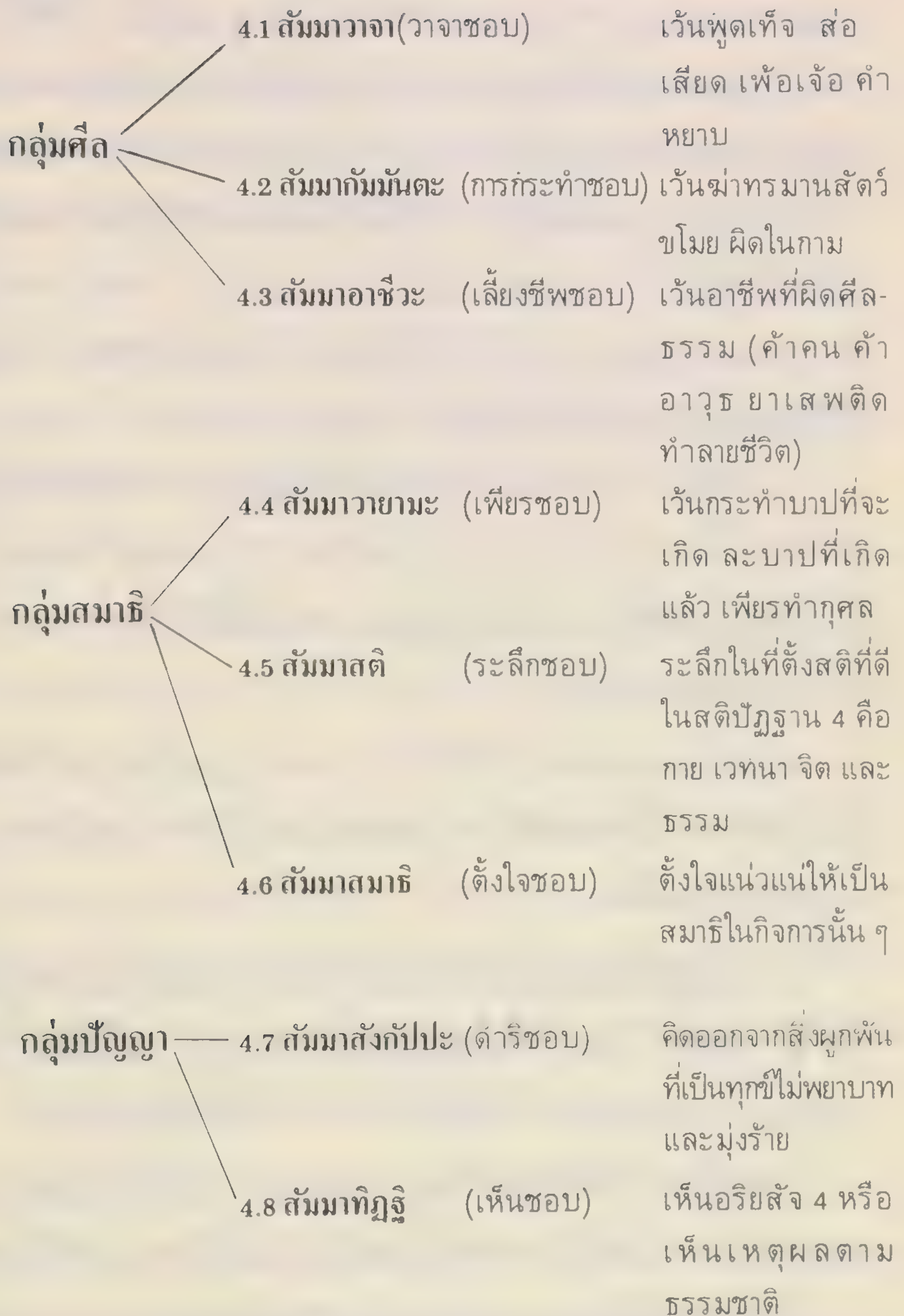
สัจธรรมอันเป็นหลักสำคัญนี้เรียกว่า **"อริยสัจ 4"** ซึ่งแปลว่า **"สัจจะที่ทำให้เป็นผู้ประเสริฐ 4 ประการ** อันเป็นสัจจะทางปัญญา ได้แก่

1. **ทุกข์** สอนให้เข้าใจว่า "พอเกิดก็เป็นทุกข์" เสียแล้ว เป็นธรรมดาของชีวิตมนุษย์และสัตว์ที่จะต้องเกิด แก่ เจ็บ และตาย และพบกับความทุกข์ทั้งกายและใจ

2. **สมุทัย** สอนให้เข้าใจว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้นคือ "ตัวตัณหา" คือ ความดิ้นรนทะยานอยากได้ของจิต ได้แก่ อยากในกาม อยากได้ตำแหน่ง อยากได้ลาภยศเงินทอง หรืออยากให้พ้นจากภาวะบางอย่าง

3. **นิโรธ** สอนให้รู้จักการดับทุกข์ คือ สอนให้รู้จัก "ดับตัณหา" หรือความดิ้นรนทะยานอยากให้ลดน้อยถอยลง

4. **มรรค** สอนให้รู้จักแนวทางปฏิบัติให้ถึงซึ่งการ "ดับทุกข์" (มรรคแปลว่าแนวทาง) ซึ่งมีประกอบกัน 8 แนวทาง คือ


กลุ่มศีล
4.1 สัมมาวาจา(วาจาชอบ)
เว้นพูดเท็จ ส่อเสียยด เพ้อเจ้อ คำหยาบ
4.2 สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ)
เว้นฆ่าทรมานสัตว์ ขโมย ผิดในกาม
4.3 สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)
เว้นอาชีพที่ผิดศีล-ธรรม (ค้าคน ค้าอาวุธ ยาเสพติด ทำลายชีวิต)
กลุ่มสมาธิ
4.4 สัมมาวายามะ (เพียรชอบ)
เว้นกระทำบาปที่จะเกิด ละบาปที่เกิดแล้ว เพียรทำกุศล
4.5 สัมมาสติ (ระลึกชอบ)
ระลึกในที่ตั้งสติที่ดีในสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม
4.6 สัมมาสมาธิ (ตั้งใจชอบ)
ตั้งใจแน่วแน่ให้เป็นสมาธิในกิจการนั้น ๆ
กลุ่มปัญญา
4.7 สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
คิดออกจากสิ่งผูกพันที่เป็นทุกข์ไม่พยาบาทและมุ่งร้าย
4.8 สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ)
เห็นอริยสัจ 4 หรือเห็นเหตุผลตามธรรมชาติ

หนทาง 8 อย่าง (มรรคมีองค์ 8) นี้ถ้าจะย่อลงมาเพื่อนำไปปฏิบัติก็ได้แก่ **"ไตรสิกขา"** ซึ่งแปลว่า ข้อที่พึงศึกษาปฏิบัติ 3 ประการ

1. **ศีล** คือสอนให้สงบกาย และวาจาด้วยศีล ซึ่งหมายถึงการขัดเกลากิเลสอย่างหยาบในตัวเอง กล่าวคืออย่างน้อยก็ถือศีล 5 นั่นเอง

2. **สมาธิ** คือสอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางใจด้วยสมาธิ ภาวนาหัดใจไม่ให้คิดถึงความกำหนัดอันได้แก่ รัก โลภ โกรธ หลง และความกลัว ความฟุ้งซ่าน หมายถึงการขัดเกลากิเลสอย่างกลาง เป็นการสอนให้รู้ทันปัจจุบันทันที คือไม่ให้ประมาทนั่นเอง

3. **ปัญญา คือ สอนให้คิดเห็นด้วยปัญญา** ด้วยการฝึกปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาเป็นประจำ พิจารณาให้เห็นว่า สรรพสิ่งทั้งหลายไม่แน่นอน เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ต้องเสื่อมลง และดับไปในที่สุด หมายถึง การขัดเกลากิเลสอย่างละเอียด

เมื่อถึงขั้นตอนนี้แล้วก็ถึงขั้นอบรมปัญญา **(ปัญญาในไตรลักษณ์)** ซึ่งหมายถึงการใช้สมาธิที่ลึกและละเอียด พิจารณาลักษณะทั่วไปในสังขารของเรา คือ

1. **อนิจจัง** คือความไม่เที่ยงแท้ มีเกิด มีดับเป็นธรรมดา

2. **ทุกขัง** คือความไม่ทนอยู่คงที่ มีทุกข์อยู่ทุกขณะ มีเดือดร้อนทรุดโทรม เก่าแก่ลงหรือป่วยเจ็บทรมานและที่สุดคือตาย

3. **อนัตตา** คือไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของตน ไม่ยึดมั่นบุคคล ไม่เข้าข้างตน ไม่ลืมตน และไม่หลงตน จะบังคับให้เป็นอย่างที่ต้องการก็ไม่ได้

ทั้งหมดนี้เป็นแก่นแห่งคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในเรื่องอันเป็นธรรมชาติของชีวิต ในเรื่องของทุกข์และในเรื่องวิธีดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในทางธรรม จะเห็นได้ว่าพระองค์ท่านทรงสอนเป็นขั้นเป็นตอนอย่างมีระบบจริง ๆ นอกจากนั้นพระองค์ท่านยังได้

สอนให้ถือปฏิบัติ **"พรหมวิหาร 4"** อันได้แก่ **การหมั่นเกลาจิตให้ผ่องใสด้วยการทำใจให้มี**

1. **เมตตา** คือความรักที่อยากจะให้เขาเป็นสุข เกิดความรู้สึกเป็นมิตร ไม่คิดเบียดเบียนใคร ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน และไม่เกลียดใคร

2. **กรุณา** คือความปรารถนาที่จะช่วยเขาให้พ้นทุกข์ มีใจเผื่อแผ่ แม้ศัตรูก็ช่วย

3. **มุทิตา** คือพลอยยินดีถ้าเขาได้ดีมีความสุข

4. **อุเบกขา** คือวางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจหรือเสียใจเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น แม้ศัตรูหรือคนรักถึงซึ่งความวิบัติ

6.7 วิธีคลายความทุกข์และวิตกกังวลใจ

ก่อนอื่นขอให้ทราบเสียก่อนว่าทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากกิเลส กิเลสแบ่งออกเป็น 2 กาล คือ

1. **กิเลสในอดีต** เป็นเหตุของการกระทำกรรมในอดีตชาติก็จะส่งผลให้เกิดเป็น **ทุกข์ของชีวิต** ที่เราจะต้องประสบในปัจจุบัน ทุกข์ของชีวิตนี้ส่วนหนึ่งก็จะแสดงออกให้เห็นชัดก็คือ **ทุกข์ของกาย** ซึ่งได้แก่ **ชาติ** (ฐานะกำเนิดหรือตระกูล, รูปลักษณะ) **ชรา** (การป่วยเจ็บ ความทุกข์ทรทาน) **มรณะ** (อายุขัยคือ อายุสั้นหรืออายุยืน)

2. **กิเลสในปัจจุบัน** เป็นเหตุของการกระทำกรรมในปัจจุบัน ก็จะส่งผลให้เกิดเป็น **ทุกข์เริ่มตั้งแต่ทุกข์ในใจ** ตั้งแต่บัดนี้เรื่อยไปตลอดจนไปถึงภพหน้า ทุกข์ของใจนี้ก็ได้แก่การประสบสิ่งอันไม่พึงปรารถนา ไม่เป็นที่รัก พลัดพรากจากสิ่งที่รัก มีความวิตกกังวลใจหรือเกิดความเครียดมากเท่าไรหรือดีอย่างไรก็ไม่เป็นที่พอใจ

อย่างไรก็ดี เรื่องของผลกรรมในอดีตหรือปัจจุบันแล้วส่งผลให้

เกิดเป็นทุกข์ของชีวิตนั้น บางท่านอธิบายว่า กรรมในอดีตจะส่งผลให้เป็นทุกข์ของกาย (ตัวอย่างเช่น เด็กกำลังน่ารักดีหมดทุกอย่างอยู่ ๆ เกิดป่วยและตายแต่เยาว์วัย ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้ประกอบกรรมชั่วในปัจจุบันเลย) แน่นอนไม่ว่าจะเป็นทุกข์ของกายหรือของใจนั้นมันไม่มีเส้นแบ่งพรมแดนกันแน่ชัด มันจะผสมเคล้าคละกันไป ทั้งนี้เป็นเพราะกายกับจิตนั้นควบคู่เคล้าระคนกันเสมอไป สุดแต่อย่างไหนจะปรากฏชัดเจนกว่ากันทำนองเดียวกัน กรรมปัจจุบันซึ่งจะเห็นผลที่ใจของเราก่อนมันก็จะต้องส่งผลมากระทบกายด้วยเช่นกัน ตัวอย่างเช่น โจรที่มีความโลภอยากได้ทรัพย์สินของเขา เมื่อได้ไปโจรกรรมของเขามาแล้ว เพราะกิเลสคือความอยากได้ของ ๆ เขา ทีนี้ก็หนีตำรวจ นอกจากใจไม่เป็นสุขแล้วกายก็ย่อมกระทบอย่างน้อยหัวใจก็จะต้องเต้นเร็วแรงเพราะวิตกต้องพากายหนีหัวซุกหัวซุนเช่นนี้เป็นต้น

มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจนจะต้องพบกับความทุกข์ทั้งของกายและของใจ ไม่มีใครหนีพ้น ความทุกข์นี้แหละที่จะนำไปสู่ความเครียดความวิตกกังวลใจ สิ่งเหล่านี้เป็นมารร้ายที่บั่นทอนสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองอย่างที่สุด เป็นความจริงที่ว่าไม่มีใครหนีทุกข์พ้น แต่ก็เป็นความจริงอีกเช่นกันที่ว่าถ้าเรารู้วิธี เราก็สามารถหลีกทุกข์ หรือเพลาความเป็นทุกข์ได้เช่นกัน

ฉะนั้นเราจึงมักจะพบเห็นว่า เศรษฐีหรือผู้มีอำนาจวาสนาอันสูงส่งอย่างใดก็ตาม ดูผิวเผินก็นึกว่า เขาคงมีความสุขเต็มที่ แต่ถ้าจะศึกษาชีวิตของเขาอย่างละเอียดแล้ว บางทีจะพบว่าเขาเองไม่มีความสุขเลยแม้แต่น้อย กลับมีแต่ความทุกข์วิตกกังวลด้วยความกลัวภัยต่าง ๆ รอบด้านหรืออีกประเภทหนึ่งก็จะสังเกตได้จากพวกที่ "บ้างาน" (Workaholic) ตรงกันข้ามกับคนธรรมดาสามัญ ดูแล้วเขากลับมีแต่ความสงบสุข

ปราศจากความทุกข์วิตกกังวล ใช้ชีวิตอย่างง่าย ๆ และธรรมดา **ฉะนั้นทรัพย์สมบัติหรืออำนาจวาสนาจึงมิได้บ่งชี้ถึงความสุขมากหรือสุขน้อยแต่อย่างใดเลย**

ในบทที่ 2 ได้กล่าวถึงชีวิตของมนุษย์นั้นมีส่วนประกอบ 2 ส่วนเท่านั้น คือ กายและจิตหรือที่เรียกว่า **"ขันธ์ 5"** คือ รูป และนาม นามนั้นได้แก่ เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ หรือจะกล่าวว่ามนุษย์เรานี้ประกอบด้วยรูป หรือกายกับความรู้สึก ความจำ ความคิด และความรู้แจ้ง และความไม่มีอะไรที่แสดงว่าเป็นของเรา หรือเป็นตัวเราแม้แต่น้อย ทุกอย่างเป็นเรื่องสมมุติทั้งสิ้น

ทั้งสองส่วนคือ กายและจิตนั้น ต่างฝ่ายต่างทำงาน แต่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและมีการทำงานเป็นระบบ โดยระบบจิตนั้นควบคุมระบบกาย ที่กล่าวกันว่า **จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว**

คำอธิบายข้างต้นนั้นเป็นคำอธิบายโดยอาศัยหลักธรรมทางพุทธ-ศาสนา ซึ่งจะเห็นได้ว่าลึกซึ้งมาก และเป็นการอธิบายที่ตรงกับหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์เสียอีกด้วย

ส่วนคำอธิบายแบบตะวันตกนั้นอธิบายง่าย ๆ ว่า **กายและจิตนั้นเปรียบเสมือนไข่ขาวกับไข่แดงกวนตีเข้าด้วยกันเป็นไข่เจียว (สแกรม-เบิลเอ็กซ์)**

ปรากฏการณ์ที่แสดงว่าจิตคุมกายนั้น จะเห็นได้ชัดแจ้งว่าหากเมื่อใดจิตของเราแปรปรวนรวนเรแล้วละก็มันจะพาลให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของเราเกิดระส่ำระสายทันที เช่น เกิดความวิตกกังวลอันจะนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือดได้โดยง่าย หรือเกิดแผลในกระเพาะและลำไส้หรือความดันโลหิตสูง อันจะนำไปสู่เส้นเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน นอนไม่หลับ, โรคประสาท, อาหารไม่ย่อย, ท้องผูก, อ่อนแรง

รวมไปถึงความรู้สึกทางเพศเสื่อมทันที เป็นต้น

ก่อนที่จะพูดถึงวิธีคลายความทุกข์และความเครียด ผู้เขียนก็ใคร่จะขอวิเคราะห์เรื่องของความเครียด ความทุกข์ และความวิตกกังวลดังต่อไปนี้

ผู้เขียนขอใช้คำรวมว่า "ความทุกข์" ก็แล้วกัน เป็นที่ทราบดีว่าคนเราล้วนแต่ต้องการความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่ที่มันไม่มีความสุขนั้นก็เพราะตัวของเรานั้นเองที่วิ่งเข้าไปหาทุกข์ ไม่ใช่คนอื่นที่ไหน "ตัวทุกข์" นี้ จึงเป็นมารร้ายของตนเอง

ที่มาของตัวทุกข์นี้ส่วนใหญ่จะมาจากคนใกล้ ๆ ตัวของเรานั้นเอง ซึ่งได้แก่ ครอบครัวของเรา ตัวสำคัญก็คือ สามี ภรรยา บุตร และบิดามารดาของทั้งสองฝ่าย รวมทั้งญาติพี่น้องพวกหนึ่งและอีกพวกหนึ่งก็ได้แก่ผู้ที่อยู่ในวงการงาน ซึ่งได้แก่ ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงานหรือหุ้นส่วนกิจการ นอกจากนั้น "ตัวทุกข์" นี้ยังขึ้นอยู่กับมารร้ายอีก 4 ตัว ในตัวของเราเองด้วย อันได้แก่กิเลสตัณหาทั้ง 4 คือ รัก โลภ โกรธ และหลงที่ตัวเรายึดมั่นถือมั่นนั่นเอง สิ่งเหล่านี้แหละที่เป็นตัวสร้างปัญหา คือ นำ "ทุกข์" มาให้แก่เราทั้งสิ้น

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราก็จะต้องสร้างไมตรีจิต สร้างความอบอุ่นและความรักอย่างชนิดที่มีขอบเขตในระหว่างครอบครัว หน่วยงานและรวมทั้งผู้ร่วมกิจการ เพื่อเป็นเกราะป้องกันมิให้เกิดปัญหา "ความทุกข์" ขึ้นกับตัวของเราหรือถ้าแม้นว่าจะหลีกหนีไม่พ้นก็ควรจะให้รับทุกข์ไว้ให้น้อยที่สุด

วิธีพึงปฏิบัติต่อกันและกันนี้ ได้บรรยายไว้อย่างละเอียดชัดแจ้งในพระไตรปิฎกทั้งสิ้น

พุทธศาสนาท่านจึงสอนอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอนคือ สอน

ให้รู้จักคิด ให้รู้จักวิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุ แล้วให้แก้ที่เหตุ นั่นคือ แก่นคำสอนทางพุทธศาสนาในเรื่องของ "อริยสัจ 4" ซึ่งกล่าวไว้ในข้อ 6.6 แล้ว กล่าวโดยย่ออีกครั้งหนึ่งก็พอจะสรุปได้ว่า

1. ให้เราคิดเสียว่าทุกอย่างในโลกไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ย่อมมีเกิดมีดับอยู่ตลอดไปหรือกล่าวว่า เมื่อมีความสุข ความสุขก็ต้องหมดไป หรือเมื่อเกิดทุกข์ ทุกข์นั้นก็ต้องหมดไปเช่นกัน ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืนตลอดไป ฉะนั้นเมื่อสุขก็อย่าหลงระเริง หรือเมื่อมีทุกข์ก็ต้องคิดว่าไม่ช้าก็จะหายไป อย่ามาเอาเป็นอารมณ์จนเสียสุขภาพกายและจิตเป็นอันขาด

2. อย่ายึดมั่นว่า "ตัวกู ของกู" อันที่จริงแล้วไม่มีอะไรเป็นของเรา ทุกอย่างล้วนแต่สมมุติขึ้นทั้งนั้น จงฝึกหัด "ปล่อยวาง" เสียบ้าง อย่าเอามาเป็นอารมณ์เสียทุกเรื่องไป

3. ให้ใช้หลักมัชฌิมปฏิปทา หรือเดินสายกลาง ใช้หลักพอดี ๆ ไม่มากไม่น้อยในทุกเรื่อง

4. ให้ประพฤติธรรม รักษาศีล มีใจเป็นทาน ปฏิบัติสมาธิและอบรมปัญญาให้มีสติ (ระลึกได้) และสัมปชัญญะ (รู้ตัว) อยู่ทุกขณะ

กล่าวโดยย่อที่สุดก็คือ "ให้รู้จักถือสันโดษในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ลาภ ยศ ทรัพย์สินเงินทอง ลงเสียบ้าง

สำหรับทฤษฎีตะวันตกได้ให้ความสำคัญของจิตเหมือนกันและได้บอกวิธีแก้ไว้ดังนี้คือ

1. ให้หาคนสนิทชนิดที่เราสามารถจะระบายอารมณ์ที่เรากลัดกลุ้มใจมีทุกข์ออกไปเสีย อย่าเก็บเอาไว้เป็นอันขาดจะอัดใจตาย

2. ให้ทำตัวง่าย ๆ (ตรงกับการเดินสายกลางตามแนวทางของพุทธศาสนา หรือถือสันโดษนั่นเอง)

3. ให้เลือกคบเพื่อนดี ๆ จะได้ปรึกษาหารือหรือปลอบใจ ฯลฯ

4. ให้ออกกำลังกาย (เพื่อให้ลืม ๆ ความทุกข์ที่มีอยู่เสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงจิตก็จะแกร่งไปด้วย)

5. ไม่ให้คิดถอย ไม่ให้คิดหนี แต่ให้ตั้งใจแน่วแน่เพื่อต่อสู้กับปัญหา เพื่อให้ปัญหามันพ่ายแพ้ไป เพราะเราสามารถเอาชนะมันได้

ท่านผู้อ่านได้ทราบวิธีคลายทุกข์ทั้งตามแนวทางพุทธศาสนาและวิธีของตะวันตกแล้ว ผู้เขียนก็ใคร่จะขอแนะนำให้ท่านผู้อ่านที่มีปัญหาในเรื่องทุกข์นี้ว่า ขอให้ท่านใช้วิธีของตะวันตกได้ทันที และเพื่อให้เกิดผลที่ถาวรต่อไป ก็น่าจะใช้แนวทางของพุทธศาสนา เพื่อตัดต้นเหตุเสียให้สิ้นซาก ท่านก็จะได้ชื่อว่า ท่านสามารถยกตัวอยู่เหนือทุกข์ คือ **ทำให้ตัวทุกข์ไม่สามารถพุ่งเข้าจับถึงได้นั่นเอง**

บทที่ 7
เรื่องของความสุข

ต่อไปนี้ผู้เขียนจะขอกล่าวถึง **"ความสุข"** คนธรรมดาสามัญส่วนใหญ่จะมองความสุขเฉพาะในด้านรูปธรรมมากกว่าที่จะมองความสุขในด้านนามธรรม

ความสุขในด้านรูปธรรมนั้น ใช้วัดกันด้วยวัตถุ เพราะมองเห็นด้วยตา จับต้องได้ด้วยมือ เช่น ทรัพย์สิน เงินทอง ยศศักดิ์ เครื่องประดับ บริวาร เครื่องใช้สอย บ้านเรือน แล้วก็ยึดหลงติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้นจนเกิดกิเลส ตันหา ความอยากได้ เกิดความโลภ ความหลง ความไม่รู้จักพอ เพราะมักจะนำสิ่งที่ตนมีอยู่ไปเปรียบกับผู้อื่นที่มีมากกว่าและในที่สุดก็จะเกิด "ความไม่พอ" หรือ "ความไม่พอดี" รังแต่จะเกิดความโลภไม่รู้จบ หนักเข้า ๆ ก็ต้องคอรัปชั่น ตลอดจนต้องไปคดโกงเขาเพราะความโลภ และสุดท้ายเกิดคดีฟ้องร้องขึ้นโรงขึ้นศาลเป็นประจำดังที่เห็น ๆ กันอยู่

ฉะนั้น สิ่งที่เข้าใจผิดคิดว่านั่นคือความสุข แท้จริงแล้ว นั่นแหละคือ ความสุขที่เกิดขึ้นในใจเพียงชั่วขณะหนึ่งของเราโดยแท้ มิใช่ความสุขที่แท้จริงเลย แท้จริงแล้วนั้นมันคือส่วนประกอบบางประการในทางผ่านของชีวิตหรือในการใช้ชีวิตเท่านั้นเอง โปรดจำไว้ว่า **ความสุขในด้านรูปธรรมนี้ยิ่งสุขมากเท่าใด ก็ทุกข์มากขึ้นเท่านั้น** และโปรดจำไว้ว่าทั้งสุขและทุกข์นั้นไม่จีรังยั่งยืน เช่นเดียวกับชีวิตซึ่งมีเกิด เสื่อมและดับ ฉะนั้น จึงควรทำใจเป็นกลางคือ วางใจไว้ให้พอดี ๆ กับสุขหรือทุกข์นั้น

ความสุขที่ผู้เขียนจะพูดถึงในที่นี้และจะนำท่านให้พิจารณาตามไปนี้ จะขอพูดเฉพาะ **"ความสุขใจ"** หรือสุขในด้านนามธรรม

ความสุขที่แท้จริงแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับ

7.1 ความสุขในทางโลก (สุขระดับชาวบ้าน) ได้แก่ ผู้ที่อยู่ในสัมมาอาชีพและประพฤติปฏิบัติธรรมพื้นฐานระดับทั่ว ๆ ไป คือ มีคุณธรรม มีศีล มีสัจจะ หรือเรียกว่าปฏิบัติตนในแนวของ "**โลกีย-ธรรม**" ก็จะประสบผลคือ "**โลกียสุข**"

7.2 ความสุขในทางธรรม (สุขระดับมรรคผล-นิพพาน) ได้แก่ ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมในระดับที่แก่กล้าเห็นสัจธรรมอย่างแท้จริง บุคคลผู้เข้าถึง "**โลกุตรธรรม**" แล้วก็จะประสบผลคือ "**โลกุตรสุข**" ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของความสุขทางพุทธศาสนา

สำหรับมนุษย์ธรรมดา ๆ อย่างเราท่านนี้ขอเพียงให้เกิดสุขในทางโลก (โลกียสุข) ก็เห็นจะเหลือพอแล้ว

7.1 โลกียสุข

[21] "สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนว่า "**นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ**" แปลว่า "**สุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบเป็นไม่มี" สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ-เจ้าท่านสั่งสอนให้รู้จักแยกกายและใจออกเป็นคนละส่วน ท่านสอนให้สงบกายและวาจาด้วย ศีล ซึ่งหมายถึงให้ขัดเกลากิเลสอย่างหยาบในตัวเอง เป็นเหตุให้เกิดสันติสุขทางกาย วาจา เป็นประการต้น ท่านสอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางใจด้วย สมาธิ ภาวนา หัดใจไม่ให้คิดถึงเรื่องความกำหนัด อันได้แก่ ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกลัว และความฟุ้งซ่าน และขั้นต่อไปท่านสอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางทิฐิ ฝึกให้คิดให้เห็นด้วยปัญญา พิจารณาให้เห็นสรรพสิ่งทั้งหลายไม่แน่นอนเป็นอนิจจังไม่เที่ยงต้องเสื่อมสิ้นและแตกดับไป เรียกว่าเป็นทุกข์"**

เมื่อเรารู้ความจริงเช่นนี้แล้วก็จะทำให้จิตใจของเราเข้มแข็งมั่นคงเด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์เหล่านั้น เป็นเหตุให้**ใจตั้งอยู่ในสันติสุข เป็นอิสระ** (Absolutely peace and freedom) เกิดอำนาจทางจิตที่จะได้ทำกิจกรณีหน้าที่ของตนให้สำเร็จสมประสงค์ และนั่นแหละความสุขก็จะเกิดขึ้นแก่ตนเอง สิ่งนี้แหละเรียกว่า เป็นสุขที่แท้จริงในทรรศนะของผู้เขียน ท่านผู้อ่านจะเห็นด้วยหรือไม่?

ท่านอาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง อุบลราชธานี[22] ท่านกล่าวไว้สั้น ๆ ดังนี้ **"ความสุขตามหลักธรรมะของพระพุทธศาสนา คือ สะอาดกาย สะอาดวาจา ด้วยการรักษาศีล สะอาดใจ ด้วยการฝึกทำสมาธิ ชีวิตก็จะมีแต่ความสุขสงบ อันเป็นสมบัติที่ปราศจากโทษ"**

พุทธภาษิตอีกบทหนึ่งของพระพุทธเจ้าคือ **"อโรคยา ปรมาลาภา"** ซึ่งแปลว่า **"ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ"** ความไม่มีโรคนี้จะถือเป็นความสุขหรือไม่ แน่นอนก็ต้องถือว่าเป็นความสุขอันประเสริฐ ความไม่มีโรคก็คือ ความสบายนั่นเองใช่หรือไม่? เพราะสมมุติว่า มนุษย์นั้นมีสิ่งรอบด้านรอบกายอำนวยความสุขสำราญประการใดก็ดี แต่ถ้ามนุษย์ผู้นั้นขี้โรคมีโรคร้ายประจำตัวเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นประจำ สามวันดีสี่วันไข้อย่างนี้ จะเรียกว่ามีความสุขหรือไม่ แม้ว่าเขาผู้นั้นมีสิ่งอำนวยความสุขอย่างพร้อมมูลหมดทุกอย่างทุกประการก็ตาม

กล่าวโดยสรุปแล้ว ความสุขน่าจะเกิดขึ้นแก่มนุษย์ได้ 2 ประการ คือ

1. **ความไม่มีโรค** ซึ่งหมายถึงความมีสุขภาพอนามัยแข็งแรง ก็ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นการให้ผลทางกายภาพ

2. **การมีจิตสงบ** ซึ่งหมายถึงการฝึกทำสมาธิจิตเป็นประจำ จะเป็นบ่อเกิดแห่งกำลังปัญญาทำให้จิตมีพลังสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และมี **"ธาตุรู้"** เกิดขึ้นในใจ และไม่ประมาท

ทั้งสองประการดังกล่าวข้างต้น คือ การมีร่างกายแข็งแรงและมีจิตสงบจะช่วยทำให้กิเลสตัณหาอันได้แก่ ตระกูลแห่งความชั่วทั้งสี่ คือ รัก โลภ โกรธ และหลง ก็จะลดน้อยถอยลงไป และก็สามารถประกอบสัมมาอาชีพสร้างตัวและครอบครัวให้เกิดความสำเร็จราบรื่นมั่นคง และเจริญก้าวหน้าตามลำดับ อย่างนี้นับว่าเป็นความสุขอันสุดยอดแล้วใช่หรือไม่ ? ยังไม่พออีกหรือ ?

ผู้เขียนใคร่จะอธิบายขยายความให้ชัดเจนสักเล็กน้อยว่า การออกกำลังกายที่จะมีผลให้เกิดความแข็งแรงสุขภาพอนามัยดี และการฝึกสมาธิจิตเพื่อให้จิตมีพลังนั้น ท่านจะต้องปฏิบัติจนเกิดเป็นความจำเป็นขาดเสียมิได้ จึงจะบรรลุผล เปรียบเสมือนนักกีฬาที่เล่นกีฬานั้น ๆ เป็นประจำทุกวัน หากวันใดไม่ได้เล่นจะรู้สึกว่าขาดกิจวัตรประจำบางอย่างไปฉันใด การฝึกกายและจิตให้ติดเป็นกิจวัตร หากวันใดไม่ได้ปฏิบัติก็จะเกิดความรู้สึก อย่างนี้จึงจะเรียกว่า ผู้นั้นได้ฝึกกายและจิตเป็นประจำขาดไม่ได้ ผลที่ได้รับทางจิตสงบย่อมจะมีประสิทธิภาพสูง ทำนองเดียวกันกับผู้ที่ได้ฝึกทางกายฉันใดก็ฉันนั้น

ในเรื่องของโลกียสุขนี้ พุทธศาสนาได้กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า **อายุของมนุษย์นั้นเป็นเครื่องรองรับความสุข ลาภ ยศ ทรัพย์สินและเงินทอง แต่ถ้าอายุสั้นหรือพิกลพิการ มีโรคภัยประจำตัวคอยเบียดเบียนอยู่แล้วจะมีประโยชน์อันใดเล่า**

ฉะนั้น จึงจำเป็นที่ควรจะต้องคอยระวังรักษาสุขภาพกายและจิตของตนอยู่เสมอเพื่อให้อายุยืนยาว และมีจิตที่สงบสุข เพื่อรองรับกับลาภ ยศ และทรัพย์สินนั้น จึงจะถึงซึ่งพร้อมแห่งความสุขอย่างแท้จริง อย่างไรก็ดี ขอให้ท่านระลึกอยู่เสมอว่า สุขหรือทุกข์ของคนเรานั้นอยู่ที่ความผ่องแผ้วหรือความเศร้าหมองของดวงจิต แม้จะมีทรัพย์สมบัติลาภยศ

ต่าง ๆ มากมายเพียงใด แต่ถ้าใจเศร้าหมอง ทุรนทุรายไม่มีจุดพอแล้ว นั้นก็คือนั่งอยู่บนกองทุกข์นั่นเอง

7.2 โลกุตรสุข

เรื่องของโลกุตรสุขนี้ ในการพิมพ์ครั้งก่อน ๆ ผู้เขียนไม่กล้าเขียน ผู้เขียนได้ให้เหตุผลไว้ว่า เพราะจนปัญญา ปัญญาไปไม่ถึง จนกระทั่งเมื่อพิมพ์ครั้งที่ 16 ผู้เขียนได้นำบทความในหนังสือชื่อ "หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ" โดย "ธรรมานุสารี"[23] นำมาลงพิมพ์ไว้เกือบทั้งหมดในเล่มนี้ ก็ได้รับคำแนะนำว่า บทความนี้หนักเกินไปอยากจะอ่านวิธีปฏิบัติโดยไม่ต้องมีการอธิบายทางวิชาการมากนัก ดังนั้นในการพิมพ์นับแต่ครั้งที่ 21 เป็นต้นไป ผู้เขียนจึงเปลี่ยนแนวทางเสียใหม่ โดยนำวิธีปฏิบัติให้เข้าเป้าหมายเลย

การปฏิบัติภาวนาวิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็เพื่อให้บรรลุมรรค ผล และนิพพาน ในแนวทางพุทธศาสนานั้นถือว่า เป็นความสุขสุดยอดปรารถนาตามแนวทางพุทธศาสนา ในความเห็นของผู้เขียนนั้นเห็นว่า มนุษย์ปุถุชนธรรมดาที่ยังไม่ได้สละสลัดทิ้งซึ่งกิเลสและตัณหาทุกอย่างนั้นไม่ใช่ของง่าย ๆ แม้พระภิกษุผู้ทรงคุณวุฒิในวิชาความรู้ทางด้านวิปัสสนากรรมฐานอย่างดีแล้วก็ตาม หากไม่ได้ฝึกฝนภาวนาอย่างถูกทางและมีความเพียรจริง ๆ แล้ว โอกาสที่จะบรรลุ ผล นิพพาน นั้นคงยากที่จะบรรลุถึงได้ และถ้ายิ่งเป็นบุคคลธรรมดาก็ยิ่งยากใหญ่ยิ่งกว่าพระภิกษุผู้ทรงศีล 227 ข้อ แต่ก็หาได้จำกัดสิทธิ์แก่ปุถุชนธรรมดาก็หาไม่

ก่อนอื่นขอได้ทำความเข้าใจว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีวิธีเจริญถึง 40 อย่าง ที่เรียกว่า "อารมณ์กรรมฐาน 40" แต่สำหรับพุทธศาสนาในประเทศไทยนั้นนิยม อานาปานสติกรรมฐาน คือการ

กำหนดลมหายใจเข้าและออกมากกว่ากรรมฐานอื่น ๆ เพราะเป็นกรรมฐานที่หาอารมณ์ได้ง่ายและสบาย และสามารถนำไปใช้ได้แม้ขั้นวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และ สมถกรรมฐานนั้น นิยมการเดินจงกรมควบคู่ไปด้วยเสมอทุกครั้งที่นั่งสมาธิ (ถ้าเป็นไปได้) เหตุผลก็คือ การเดินจงกรมก็เป็นวิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างหนึ่งที่เอาฐานตั้งที่กาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ด้วยการเดิน (ออกกำลังกาย) เมื่อเกิดความรู้สึกเหนื่อยแล้วนั่งสมาธิต่อจะทำให้การนั่งสมาธิได้ผลดีกว่าอย่างมาก ๆ

7.2.1 วิธีเจริญอานาปานสติกรรมฐาน *

เมื่อได้เตรียมกายและใจพร้อมแล้วก็เริ่มต้นด้วยสวดมนต์ นโม 3 จบ แผ่เมตตา ตั้งใจแน่วแน่ที่จะปฏิบัติพระกรรมฐาน แล้วเริ่มต้นด้วยการนั่ง คือ ให้นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หันหน้าไปสู่ทิศที่ทำการบูชา (หรือทิศที่เหมาะสมกับสถานที่) ถ้าหลายคน ให้นั่งแยกกันอย่านั่งให้ใกล้กัน

ต่อจากนั่งเรียบร้อยแล้ว ก็ตั้งใจให้แน่วแน่ กำหนดหมายลมหายใจของตน ซึ่งกระทบที่ปลายจมูกก็ได้ ที่ท่ามกลางอกก็ได้ ที่เหนือสะดือเป็นศูนย์กลางก็ได้ แล้วแต่จะเหมาะกับแต่ละบุคคล โดยมีสติจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในที่อื่น ผูกจิตเอาไว้ด้วยเชือก คือ สติ ที่หลัก คือ ลมหายใจเข้าออก โดยวิธีที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

1. "เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว

---

* *สีริวิสุทธิกวี พระ : คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มกุฎราชวิทยาลัย 24 มิถุนายน 2520 หน้า 18*

ก็รู้ว่า เราหายใจออกยาว”

2. “เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่า เราหายใจออกสั้น”

3.“ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักกายทั้งหมด (คือกองลม) หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักกายทั้งหมด หายใจออก”

4.“ย่อมสำเหนียกว่า เราจัดทำทั้งกายสังขารให้สงบระงับ (คือทำลมหายใจให้ละเอียด) หายใจเข้าย่อมสำเหนียกว่า เราจัดทำกายสังขารให้สงบระงับ หายใจออก”

“หรือจะบริกรรม คือนึกกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง เช่น พุทธคุณ เป็นต้นว่า อรหํ หรือ พุทโธ หรือกรรมฐานบทอื่นอันถูกกับจริตของตน เช่น มรณัสสติ ว่า มรณํ ๆ (ตาย ๆ) ก็ได้ แต่การฝึกในประเทศไทยเรานี้ ส่วนมากใช้“พุทโธ” กำกับไม่ให้ใจฟุ้งซ่าน โดยภาวนาประกอบไปกับการกำหนดลมหายใจ คือ เมื่อหายใจเข้าให้ภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจออกให้ภาวนาว่า“โธ”แต่เมื่อกำหนดลมหายใจดีแล้ว การภาวนาว่า พุทโธ ก็หายไป

“จิตจะไปกำหนดอยู่ในจุดใดจุดหนึ่งที่ตนถนัด เช่น ปลายจมูกเป็นต้น แต่เพียงจุดเดียว เพราะการภาวนานั้น ก็เพื่อควบคุมสติไม่ให้คิดไปข้างนอก เหมือนผู้เริ่มเขียนหนังสือใหม่ ๆ ครั้งแรก ๆ ต้องใช้บรรทัด แต่เมื่อเขียนชำนาญแล้ว แม้ไม่มีบรรทัดก็เขียนได้ตรง ฉะนั้น”

7.2.2 วิธีเดินจงกรม*

ผู้เขียนขอนำเอาวิธีของคุณสิริ กรินชัย ซึ่งผู้เขียนก็เป็นศิษย์ของท่านด้วยผู้หนึ่ง ท่านผู้นี้เป็นศิษย์ของท่านคุณเจ้าพระเทพสิทธิมุนี มาเป็นแนวทางดังนี้คือ

---

* *สิริ กรินชัย นาง: ธรรมทานของข้าพเจ้าเล่ม 1-2-3 ฉบับพิเศษ สหรัฐอเมริกา 22 สิงหาคม 2525 (เล่ม 3 หน้า 66)*

"เมื่อท่านพร้อมทุกอย่างแล้วก็กำหนดยืนหนอ 3 ครั้ง ก่อนที่เราจะกำหนดยืนหนอ เรายืนนิ่งพอนิ่งสำรวมจิตให้รู้อยู่ที่เท้า แล้วมือนี้ยกขึ้นมาทีละข้างจะใช้มือไหนก่อนก็ได้ ข้างซ้ายก่อนก็ได้ มารวมไว้ที่ตรงใต้สะดือนี้ มารวมอยู่ในท่าสำรวม ตามองพื้นให้ห่างจากปลายเท้าไม่เกิน 3 เมตร กำหนดรู้ตาม กำหนดรู้ว่า ยืนหนอ 3 ครั้ง ช้า ๆ ถ้าเร็ว ๆ ก็ไม่ได้เรื่อง ยืนหนอ, ยืนหนอ, ยืนหนอ เอาขนาดนี้ 3 ครั้ง อยากเดินหนออีก 3 ครั้งช้า ๆ แล้วก็เริ่มก้าวขาขวาก่อน พอขวาย่างนี้ส้นจะพ้นพื้นทีละนิด สติจะต้องตามรู้ ขวาตั้งส้นนิ่งเอาไว้นิดหนึ่งเรียกว่าสัมปชัญญะ แล้วก็ย่าง แปลว่าก้าวเท้าพร้อมกับ ก้าวย่าง พอสุดคำว่าย่างก็นิ่งไว้นิดหนึ่ง หนอก็ถึงพื้นเป็น 3 จังหวะ เรียกว่าเดินระยะหนึ่ง ขวา ย่าง หนอ เสร็จแล้วก็มาซ้ายอีกก็เหมือนกัน ซ้ายย่างหนอก็เดินเรื่อยไปจนสุดทาง แต่ไม่ต้องเดินไกล ช่วงเสาเดียวอย่างมาก ถ้าเดินไกลจะเพลิน พอสุดทางเดินก้าวสุดท้ายก็ขวาหยุดหนอ ให้เท้าเสมอ พอเสร็จเท้าเสมอกัน แล้วก็ยืนหนอ 3 ครั้ง อยากกลับหนอ 3 ครั้ง ช้า ๆ อีกเหมือนเดิม ขณะที่หมุนกลับนั้นอย่าหมุนกว้าง ส้นขวายึดพื้นพร้อมกับคำพูดว่า กลับหนอ กลับนี้เท้ายังอ้าอย่างนี้ หมุนส้นเฉย ๆ พอหนอให้เรียบได้อย่างนี้ พอเรียบลงไปอย่างนี้แล้ว เท้าซ้ายจะต้องตามเท้าซ้ายนี้จะต้องให้พ้นพื้น กลับนั้นยกพ้นเลย หนอนี้บรรจงวางให้สวยอย่าให้เลื่อนไปข้างหน้าข้างหลัง ถ้าเรารีบร้อนจะวางไม่สวย เราจะต้องมีสติสัมปชัญญะ กลับหนอ พอหนอ ก็วางสวย ต่อไปก็กลับหนอเรื่อยมาจนกระทั่งตรงทางเก่า เมื่อตรงทางเก่าแล้วก็ยืนหนอ 3 ครั้งช้า ๆ อยากเดินหนอ 3 ครั้ง ช้า ๆ นี่เป็นการเดิน จนกว่าจะพอกับเวลาที่เรามีให้ แล้วแต่เราจะจัดสรรเวลา ทีนี้ขณะที่เรากำลังเดินไปเมื่อเผลอคิดหยุดทันทีเลย 1 ก้าว คิดหนอ 1 คำ หรือกลิ่นมากระทบจมูกหยุด 1 ก้าว กลิ่นหนอ 1 คำ ไม่เอากลิ่นมาปรุงแต่ง เมื่อเสียงมากระทบหูขัด ปัดแรง ๆ อย่างนี้ ยินหนอ

ไม่เอาเสียงนั้นมานึกปรุงแต่งให้ยืดยาว (มีคำถามต้องหยุดก่อนใช่ไหม?) ถูกแล้วต้องหยุด 1 ก้าว ธรรมชาติของจิตรับอารมณ์ทีละ 1 เพราะฉะนั้นเราต้องรับทีละอย่างอย่างนี้ แล้วต่อไปเราจะเห็นจริงว่า (อ๋อที่คุณแม่พูดนั้นจริง ๆ) เพราะเถียงมาหลายคนแล้วว่ารู้พร้อมกัน ไม่พร้อมหรือคนละหนึ่งคนละที ไม่ใช่พร้อมกัน รับอารมณ์ทีละหนึ่ง ถ้าเราทำปัจจุบันบ่อย ๆ แล้วจึงจะได้ ถ้าเราทำเร็ว ๆ อิริยาบถบังอิริยาบถไม่เห็นความจริง การสืบต่อของรูปนามนี้เร็วมาก ถ้าเราทำช้า ๆ เราจึงจะเห็นการขาดของสันตติ เมื่อสมส่วนแล้ววิปัสสนาญาณ จะทำลายสันตติให้ขาดออกไปได้ การสืบต่อจะขาดไปจึงต้องกำหนดอารมณ์ทีละอย่าง หลังจากเดินจงกรมแล้ว เราจะนั่งสมาธิ เราก็จะกำหนดถ้าเมื่อยก็กำหนดเมื่อยหนอ อยากนั่งหนออีก 3 ครั้ง ทำอิริยาบถนั่งลงให้ละเอียดเท่าที่เราจะรู้จนกว่าก้นจะถึงพื้น จะนั่งขัดสมาธิ (นั่งพับเพียบหรือนั่งเก้าอี้ได้ตามความสบาย) เสร็จแล้ว ขาขวาทับขาซ้าย มือขาวทับมือซ้าย นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบก็เหมือนกัน ตามธรรมเนียมตามระเบียบประเพณีความจริงก็เป็นอุปาทาน เราจะนั่งยังไงก็ได้สำคัญที่ใจกำหนดให้ทันปัจจุบัน เมื่อเรียบร้อยแล้วก็ตั้งกายให้ตรงพร้อมกับกำหนดว่า ตั้งหนอ เมื่อวางมือเรียบร้อยแล้ว ก็ตั้งหนอ ยืดตัว ให้ตรงเลยเพื่อลมหายใจจะได้สะดวก”

“สำหรับสถานที่สำหรับเดินจงกรมนั้นก็ควรอยู่ในลักษณะเดียวกับสถานที่นั่งสมาธิ คือควรเป็นที่เงียบสงบ ภายในบ้านหรือพื้นดินใต้ร่มไม้ก็ได้ทั้งสิ้น”

“เมื่อฝึกบริกรรมภาวนากระชับใจแล้ว จงตั้งใจกำหนดหมายไว้ให้มั่น ตรงที่ลมกระทบแห่งใดแห่งหนึ่งโดยเฉพาะ อย่าให้เลื่อนลง หรือเลื่อนเข้าเลื่อนออก หรือเคลื่อนที่ไปมา จิตจะฟุ้ง ไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์กรรมฐานคือลมหายใจเข้าออก”

"เพื่อป้องกันไม่ให้จิตฟุ้ง จำต้องมีความเพียร ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน ผูกจิตไว้ด้วยสติสัปชัญญะให้มั่นเป็นหนึ่งอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ถ้าจิตนึกพล่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะเสียกำลัง ไม่อาจรวมกำลังเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวได้ ที่ท่านเปรียบเหมือนน้ำที่ไหลบ่าไปหลายทาง ก็มีกำลังน้อย ต่อเมื่อรวมทางไหลของน้ำเฉพาะทางเดียว น้ำก็เชี่ยวจัดมีกำลังแรงสามารถพัดพาเอาสิ่งต่าง ๆ หรือนำไปใช้ประโยชน์ได้มาก จิตก็เหมือนคน ถ้าปล่อยให้นึกพล่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะหรือธัมมารมณ์ ก็จะต้องถูกแบ่งออกเป็น 6 ส่วน เมื่อจิตถูกแบ่งแยกออกเป็นหลายส่วนเช่นนี้ แต่ละส่วนก็มีกำลังน้อย ไม่มีเรี่ยวแรงพอที่จะพิจารณาให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้ เพราะจิตไปเกาะเกี่ยวอยู่ที่รูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะบ้าง ธัมมารมณ์บ้าง ต่อเมื่อรวมจิตเข้าเป็นหนึ่งไม่นึกพล่านไปในกามคุณารมณ์ดังกล่าวแล้ว จิตก็มีกำลังเรี่ยวแรงกล้า สามารถจะแทงสิ่งทั้งหลายให้เห็นตรงตามเป็นจริงได้"

"เพราะฉะนั้น เวลาจิตนึกพล่าน จึงควรบริกรรมประคองจิตไว้ให้ตั้งอยู่ในบริเวณกรรมภาวนา จนรู้เห็นความนึกนั้นแจ้งชัด จิตก็จะตั้งมั่นแน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว นิวรณ์ 5 มีอามฉันท์เป็นต้น อันเป็นกิเลสกลุ้มรุมใจก็สงบ"

"ครั้นจิตสงบจากนิวรณ์แล้ว ถ้าอุคคหนิมิตปรากฏเป็นดวง เป็นสี เป็นรัศมี อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็พึงวางจิตเป็นอุเบกขา คือวางเฉยอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ อย่าให้นิยมชื่นชมพอใจในนิมตที่ปรากฏนั้นให้มากนัก เมื่อนิมิตหายไป ก็อย่าเสียใจทอดธุระ จงค่อย ๆ พยายามประคองจิตให้คงที่ตามเดิม ตั้งสติระลึกพิจารณาให้รู้เห็นอาการเบื้องต้น อันได้ตั้งใจบำเพ็ญมาอย่างไร จึงปรากฏผลถึงเพียงนั้น ตั้งใจพยายามบำเพ็ญคอยควบคุมสอดส่องพิจารณาให้รู้เห็นวิถีของจิตที่ดำเนินไปอย่างไร

ถ้าอุคคหนิมิตมาปรากฏอีก ก็ควรวางจิตให้เป็นอุเบกขา รักษาจิตไว้ให้คงที่ แต่เมื่อต้องการให้นิมิตนั้นตั้งอยู่ ก็ควรอธิษฐาน คือ น้อมจิตปรารถนาขอให้นิมิตนั้นมาปรากฏอยู่นาน ๆ นี้เป็นวิธีฝึกจิตให้อยู่ในอารมณ์กรรมฐานเบื้องต้น และควรสังเกตกำหนดหมายว่า ทำจิตอย่างไรนิมิตจึงปรากฏ ทำจิตอย่างไร นิมิตจึงตั้งอยู่ ทำจิตอย่างไร นิมิตจึงแจ่มใสชัดเจน และทำจิตอย่างไร นิมิตจึงหาย"

"เมื่อตั้งสติสัมปชัญญะกำหนดหมายอยู่อย่างนี้ จิตก็จะตั้งมั่นแนบสนิทในอารมณ์เดียว จนบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา เป็นสัมมาสติแจ้งชัด ก็จะประสบผลมหัศจรรย์ยิ่งนักแล"

"บางสำนักท่านบริกรรมด้วยอาศัยการยุบและพองของหน้าท้อง เมื่อเวลาหายใจออกท้องจะพอง หายใจเข้าท้องจะยุบ และใช้คำ "หนอ" เป็นตัวกำหนดตอนยุบและตอนพอง"

"โดยสรุป สมาธินั้นเป็นความตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่เรากำลังทำกิจการอยู่ คนที่มีสมาธิดีย่อมสามารถขับไล่ความคิดอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการออกไปเสียและรวมกำลังปัญญามาใช้ในเรื่องเดียวในครั้งหนึ่ง ๆ จะเปรียบก็เสมือนการใช้เลนส์ส่องแดดที่รวมแสงอาทิตย์เป็นจุดความร้อนจุดเดียวจนกลายเป็นไฟ คือ เลนส์จะต้องส่องให้พอเหมาะและจับนิ่งอยู่ที่จุดเดียว จึงจะเกิดความร้อนให้ลุกเป็นไฟได้"

ทางพุทธศาสนานั้นถือว่า การทำจิตให้สงบโดยวิธีสมถกรรมฐานหรือโดยวิธีวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นการฝึกตนเองให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ฝึกให้รู้ทันปัจจุบันทุกอิริยาบทของการเดินจงกรมก็ดีหรือการนั่งสมาธิด้วยการระบายลมหายใจเข้าและออก (อานาปานสติ) ก็ดี นั้นทำให้ความรู้ดีรู้ชั่วจะปรากฏขึ้นในใจของตนที่เรียกว่า "เกิดธาตุรู้" จะมีความสุขุมเยือกเย็น ไม่หวั่นวิตกและกังวลใจ สามารถวางตัวอยู่

เหนือทุกข์ ไม่กลัวแม้กระทั่งความตาย ไม่เหนื่อยหน่ายต่อภารกิจที่มากล้น ทำงานด้วยความร่าเริง เข้มแข็ง ทรหดอดทน สามารถตัดสินปัญหาด้วยความกล้าหาญและใกล้เคียงต่อความถูกต้อง ปัญหาต่าง ๆ จะตกไปเอง ปัญหาใหม่ทำให้เป็นปัญหาเล็ก ปัญหาเล็กก็จะไม่เป็นปัญหาเลย

ธาตุรู้หรือธรรมะข้อนี้เรียกว่า "สัปปุรุสธรรม 7" คือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้ชุมชน และรู้บุคคล ซึ่งหมายถึงการฝึกสติและสมาธิที่ดีแล้ว จึงทำให้จิตเข้าสู่ความบริสุทธิ์ ทำให้เกิด "ธาตุรู้" ทั้ง 7 อันเป็นความรู้ด้วยปัญญาจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

ผู้เขียนได้อ่านหนังสือชื่อ "อย่างไรคือภาวนา" บรรยายโดย พ.ญ. อมรา มลิลา ผู้ซึ่งลาออกจากราชการเพื่อไปปฏิบัติพุทธศาสนกิจ และเป็นผู้ศึกษาและปฏิบัติภาวนา วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายโลกุตรสุข ผู้เขียนเห็นว่าคำอธิบายเข้าใจง่าย กะทัดรัด จึงได้คัดลอกบางตอนโดยแก้ไขคำเพียงบางคำ ดังต่อไปนี้

การภาวนาเพื่อให้มีสติอยู่กับใจ

"เมื่อใดก็ตามที่เราให้สติของเราอยู่กับใจของเรา ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบทใด ถือเป็นการภาวนาทั้งสิ้น"

"การที่เราพยายามที่จะเอาสติมาอยู่กับใจ ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่จะพิจารณาปัญหาด้วยเหตุผล คือการใช้ปัญญาพิจารณานั่นเอง"

"เมื่อมีเหตุผลแล้วจิตก็จะไม่วิ่งพล่าน หรือเป็นไปตามอารมณ์ แต่จะสงบ หนักแน่นและมีหลัก"

"เมื่อจิตมีหลักแล้ว การจะทำอะไร คิดอะไร ก็จะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น"

"การที่จะเอาสติ ไปควบคุมจิตไว้นั้น เราจึงต้องหาอะไรมาเป็นหุ่น

ให้จิตเกาะ ถ้าใช้ลมหายใจให้จิตเกาะก็เรียกว่า "อานาปานสติ" คือการเฝ้าดูลมหายใจ หรือเราอาจใช้การภาวนาโดยใช้คำว่า "พุทโธ" บริกรรมก็เป็นอีกแนวทางหนึ่ง คือให้จิตเกาะอยู่ที่คำ "พุทโธ" สำหรับเมืองไทยนั้นนิยมหลักอานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้าและออก"

"ดังนั้นการภาวนาก็คือ การเอาสติคอยรู้อยู่กับทุกขณะ คือรู้สติด้วยปัญญา ไม่ปล่อยให้มันซัดส่ายไปตามอารมณ์ การเจริญศีล (ศีล 5 เป็นอย่างน้อย) เจริญสมาธิ (ภาวนา) และเจริญปัญญา จะสามารถลบล้างกิเลสตัณหา (รัก โลภ โกรธ หลง) ในใจของตนให้เบาบางลดน้อยลงไปจนที่สุด คือหมดไปได้"

"อนึ่ง การเจริญภาวนา หรือสมาธินี้ จะสามารถขัดเกลาข้อบกพร่องของตนเองให้ดีขึ้นตามลำดับก็เพราะจิตของเราเข้าสู่ความสงบ คือไปนิ่งอยู่กับลมหายใจของตน เรียกว่า เข้าไปอยู่ในภวังค์ อยู่ในภพของจิตเท่ากับเป็นการให้อาหารชั้นเลิศแก่จิต จะได้กำลัง เหมือนกับการอัดไฟเข้าแบตเตอรี่"

"แต่เพราะใจเรายังไม่ขาดจากอุปาทาน ยังผูกพันอยู่กับสิ่งรอบข้างเมื่อมีอะไรมากระทบประสาททั้ง 5 จิตย่อมเคลื่อนไหว รับรู้ อาจเป็นสุขเป็นทุกข์ ชอบไม่ชอบ ดีใจ เสียใจ ฯลฯ แต่ถ้าจิตได้รับการฝึกฝนจนชำนิชำนาญดีขึ้น ๆ แล้ว ด้วยการที่เราเฝ้าคอยดูแลรักษาจิตของเรา เราก็จะไม่ปล่อยให้จิตเถลไถล ฟุ้งซ่าน ซัดส่าย ไปตามกิเลสตัณหาทั้งหลาย จนที่สุดเราก็จะรู้สึกการกำหนดลมหายใจของเราเป็นลักษณะหายใจเข้า (ตั้งอยู่) แล้วก็หายใจออก (ดับไป) คือเห็นภาวะเกิดดับของลมหายใจเข้า นิ่ง และเกิด-ดับของลมหายใจออก นิ่ง ฯลฯ อยู่ตลอดเวลา"

"เมื่อนิ่งได้จนเข้าที่จริง ๆ แล้ว ถ้าย้อนเข้ามามองตัวเราก็จะพบการเกิดดับในเซลล์ของร่างกายของเรา ยกตัวอย่างเช่น ผิวหนัง เมื่อตายก็จะ

เป็นขี้โคล แล้วก็จะงอกเข้ามาใหม่หมุนเวียนอยู่เรื่อยไป ก็เข้าลักษณะของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนันตา นั่นเอง"

"ต่อไปเมื่อจิตที่ถูกอบรม ถูกสติและปัญญาคอยคุ้มครองป้องกัน แนะนำสั่งสอนด้วยตัวเองจากการภาวนาอยู่เรื่อย ๆ ทุกโอกาสนี้ ฉะนั้น ถ้าจิตไหวตัวคิดจะชั่ว ก็เกิดความละอาย เกิดยับยั้งชั่งใจ คือจิตจะเบรคตัวเองไม่ให้กลัวเข้าไปทำชั่ว"

"เมื่อภาวนาไปจนจิตมีสติ มีปัญญาคอยกำกับอยู่ จิตจะมีคุณธรรมเป็นสิ่งที่เรียกว่าผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตรงกับคำว่า พุทธะ เมื่อเรารู้ เราตื่น เราเบิกบานอยู่ดังนี้เสมอ ๆ และรู้จักใช้ปัญญาสอดส่องเข้าไป เอาธรรมมาพิจารณาอยู่เสมอ จิตจะค่อยหลุดจากกิเลสไปโดยสำคัญ ใกล้ความเป็นธรรมไปเรื่อย ๆ ธรรมก็เข้ามาแทรกประสานเป็นจิต จิตก็เป็นธรรม นั่นแหละที่เรียกว่า พุทธศาสนาได้อุบัติขึ้นแล้วในใจของเรา"

หมั่นปฏิบัติให้สม่ำเสมอผู้เขียนเห็นว่าไม่เสียหลายดอก

7.3 กระแสแห่งนิพพานและนิพพานอารมณ์*

ผู้เขียนใคร่ขออธิบายเพิ่มเติมในเรื่องของนิพพานซึ่งเขียนขึ้นจากการอ่านพบและค้นคว้าไต่ถามจากท่านอาจารย์ผู้เคยสัมผัสกับ "นิพพานอารมณ์" เมื่อเร็ว ๆ นี้เอง ทำให้ได้ทราบว่าคนธรรมดานี้ก็สามารถสัมผัสได้กับนิพพานอารมณ์หรือกระแสแห่งนิพพานได้เช่นกัน ขอให้ท่านพิจารณาดูข้อความในบทนี้

ในหนังสือ "ปรากฏการณ์อันน่าพิศวงทางจิต" แต่งโดย ส.ดิษฐการภักดี ได้กล่าวไว้ว่า

---

* *ส.ดิษฐการภักดี (คุณหญิงสายหยุด) ปรากฏการณ์อันน่าพิศวงของจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยเขษม โทร. 222-0488. หน้า 31, 67, 69 และ 111*

"นิพพาน" แปลว่า "ความดับ" (ซึ่งมิได้หมายถึงความตาย) เราจะไปถึงนิพพานได้ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียวเท่านั้น และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ มิใช่เป็นการนั่งปล่อยให้ใจสงบสบาย ฝันหวานขึ้นสวรรค์ชั้นวิมานไปเห็นนิมิตรอย่างโน้นอย่างนี้เป็นการสนุก ดังที่ผู้ไม่เคยปฏิบัติอาจจะคาดคิดไว้นั้น มิใช่เลยทั้งสิ้น แท้จริงการปฏิบัตินี้เป็นงานที่ยากลำบากและต้องใช้ความระมัดระวังอย่างมากที่สุดอยู่ตลอดเวลา เราต้องกำหนดอิริยาบถติดต่อกันทั้งกลางวันกลางคืนเป็นเวลานานวันโดยต่อเนื่องไม่ให้พลั้งพลาดขาดสติหรือเผลอเรอ เป็นการงานชนิดที่ว่าไม่มีเวลาพัก ไม่มีหยุดยั้ง นอกจากเวลาที่หลับไป ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติจนถึงขีดนี้แล้วจึงเรียกว่า ได้สัมผัสกับ "กระแสแห่งนิพพาน" คือ กระแสแห่งความบริสุทธิ์จะไม่มีความโกรธ ความโลภ และความหลงแม้แต่น้อยนิดมารบกวน ในระยะเวลานั้นจิตจะรู้จักแต่ความเยือกเย็น ความเมตตากรุณา และความเป็นอุเบกขาคือ ความวางเฉย ปราศจากวิตกวิจารณ์ด้วยประการทั้งปวง"

"ความดับของนิพพานนั้นจึงต่างกับความดับของการหลับ คือ จิตที่ก่อนจะถึงความดับของนิพพานนั้นจะเป็นจิตที่มีสมาธิสูง มีสติว่องไว กำหนดรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น แต่จิตก่อนหลับนั้นมักจะมีอาการง่วง ไม่รับทราบเหตุการณ์ สติเชื่องช้า เมื่อตื่นขึ้นจากหลับก็จะมีอาการงัวเงีย ต่างกับจิตที่ตื่นขึ้นจากนิพพานจะกลับว่องไว แจ่มใส และจะมีแต่ความอิ่มใจ สบายใจ สุขใจ และเบาใจอย่างยิ่งยวด ความรู้สึกอันนี้เป็นสุขที่เรียกว่าเป็น "โลกุตรสุข" อันเป็นสุขยิ่งกว่าความสุขใดในโลก ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า "นิพพานํ ปรมํ สุขํ (สุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบเป็นไม่มี)" จิตของผู้ปฏิบัติถึงขั้นนั้นจะสะอาดบริสุทธิ์อย่างสูงสุด อันเป็นญาณสุดท้ายของการปฏิบัติ"

"จิตที่เข้าถึงนิพพานนั้นจะไม่รับรู้ในอารมณ์ใด ๆ ในโลก ทั้งจะพักการสั่งงาน ดังนั้นผู้ที่ "ดับ" จึงมีอาการฟุบไป คือ ร่างย่อลงไป ท่านเรียกว่า "สันตติขาด" แต่ครั้นแล้วจะรู้สึกจางหายไป เมื่อกำหนดลมหายใจและยืดกายขึ้นมาก็เป็นอันว่าฟื้นคืนจาก "ความดับ"

"นิพพานอารมณ์" คือ การกำหนดของอริยบุคคลแม้แต่ขั้นโสดาขึ้นไป อริยบุคคลทั้งสี่เหล่าเมื่อกำหนด รู้หนอ รู้หนอ จะปรากฏลมหายใจที่แผ่วเบาโปร่ง โล่ง จะไม่มีอารมณ์ใด ๆ มารบกวน แต่จะรู้สึกสบาย สงบ และมีความเบาว่างของจิต อันนี้เป็นโลกุตรธรรม ซึ่งจะแปลกกว่าความสงบที่เคยมี อารมณ์นี้คือ "นิพพานอารมณ์"

"สมเด็จพระบรมศาสดาบรรทมเพียงคืนละ 4 ชั่วโมง ใน 4 ชั่วโมงนี้เป็นการบรรทมธรรมดาเสีย 2 ชั่วโมง บรรทมในนิพพานอารมณ์ 2 ชั่วโมง"

"การนอนในนิพพานอารมณ์นั้น ยังเป็นการกำหนด คือ เราต้องกำหนด รู้หนอ เช่นนี้ แปลว่า เราให้ตัวรู้ทำงานตลอดเวลา ไม่ได้หยุดพักอย่างจริงจัง เมื่อเราหลับไปอย่างธรรมดานั้น เราให้โอกาสแก่จิตซึ่งเป็นตัวรู้ได้พัก จิตจะตกอยู่ในภวังค์ คนเรานั้นจำเป็นต้องให้กายและจิตได้พัก"

"ความรู้ที่เก็บไว้ในภวังค์นั้น จัดเป็นความรู้เก่า คือสิ่งใดที่เราได้เคยผ่านมาแล้วหรือเรียนมาแล้ว เราอาจเก็บไว้ในภวังค์ได้ แต่เมื่อรื้อฟื้นเอาออกมาใช้ มันจะไม่พิเศษพิสดารไปกว่าของเดิม เป็นอันว่าเราจะรื้อฟื้นจากภวังค์ได้ก็แต่สิ่งที่เราเคยเรียนรู้ไว้แล้วเท่านั้น สิ่งใดที่ไม่เคยเรียนรู้หรือไม่เคยทราบจะไม่ปรากฏในภวังค์ ส่วนปัญญาญาณนั้น คือความสามารถที่แทงทะลุปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่ในเมื่อเรามีสมาธิสูงแต่การที่จะให้ญาณเพ่งสิ่งใด จำต้องใช้พื้นความรู้และเหตุผลมาประกอบพอสมควร ผู้ที่ทำสมาธิถึงแม้ว่าจะอยู่ในขั้นเดียวกัน ยังได้ผลผิดกัน

คนที่เคยกับการใช้จินตามยปัญญา และ สุตมยปัญญา จะมีปัญญามากกว่าคนที่มีชั้นปัญญาต่ำ”

“การชำระจิตให้สะอาด ทำได้ด้วยการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน เรียกว่า ภาวนากุศล นับเป็นสิ่งดีสุดยอด ต่อจากทานกุศลและศีลกุศล”

“ปัจจุบัน มนุษย์หมกมุ่นอยู่แต่การแข่งดี แข่งเด่น กันทางวัตถุ น้อยคนนักที่จะคิดทำความสะอาดปัดกวาดเรือนจิตของตนให้สะอาด อันเป็นความสุขอันมีค่ายิ่งที่คนเรามองไม่เห็นกัน”

ผู้เขียนขอสรุปหลักการสำคัญ 5 ประการในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ

1. **ความพร้อมของกายและใจของตน** ด้วยการตัดความกังวลและความวิตกในครอบครัวและสิ่งแวดล้อมให้หมด พร้อมที่จะปฏิบัติตนเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจัง

2. **อุ่นเครื่องทางจิต** คือการทำใจให้เป็นทานเป็นกุศลตลอดเวลา และปฏิบัติตนอยู่ในศีล 8 เป็นอย่างน้อยอย่างเคร่งครัด

3. **พึงปฏิบัติตนให้อยู่ในอินทรีย์ห้า** คือจะต้องมี**ศรัทธา** คือความตั้งใจจริง, **วิริยะ** คือความเพียรพยายาม, **สติ** คือความรู้ตัวอยู่เสมอ, **สมาธิ** คือความตั้งมั่นของจิต และ**ปัญญา** คือการใช้ปัญญาคิดพิจารณาสิ่งที่ปรากฏขึ้นในจิต

4. **ให้มุ่งตั้งสติ วิริยะ และสมาธิ** คือเมื่อตั้งใจจะทำสิ่งใดก็ให้เอาใจจ่ออยู่กับสิ่งนั้นทีละอย่าง ๆ ใช้สติปัฏฐาน 4 คือ

– กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การกำหนด กายเป็นที่ตั้งแห่งสติ เช่น จะเดิน ยืน นั่ง นอน กิน ถ่าย ก็ให้สติกำหนดรู้ตลอดเวลา

– เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการกำหนดรู้ความ

ทุกข์ เป็นที่ตั้งแห่งสติ เช่น เวลาปวดเมื่อย เจ็บป่วย เศร้าหมอง ก็ให้สติกำหนดรู้ทุกครั้ง

– จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการกำหนดรู้จิตและอารมณ์ ที่เปลี่ยนแปลงไปในระหว่างปฏิบัติ เช่น ดีใจ เสียใจ พอใจ หรือไม่ชอบ ก็ให้สติกำหนดรู้ตามไปด้วย

– ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการกำหนดรู้ธรรม เช่น เมื่อมีความนึกคิดเกิดขึ้นไม่ว่าในเรื่องใด ๆ ที่เกี่ยวกับชีวิตของมนุษย์ จะเป็นความไม่เที่ยง ความพิกลพิการ การป่วยเจ็บก็ให้สติกำหนดรู้ในเรื่องนั้น ๆ ตามไปด้วย

5. **อย่าเล็งผลเลิศในการปฏิบัติ** ให้ค่อยเป็นค่อยไป เมื่อสมาธิดีขึ้นแรงขึ้น ปัญญาจะผุดขึ้นเป็นระยะ ๆ นั่นแหละจะได้คำตอบที่ถูกต้อง สิ่งนี้เรียกว่า “ญาณ” (ไม่ใช่เข้าฌาน) อันเป็น “ธาตุรู้” นั่นเอง

อนึ่ง โปรดระลึกอยู่เสมอว่า การทำจิตให้บริสุทธิ์ถึงขั้นใดนั้น เปรียบเสมือนการชำระทำความสะอาดหรืออาบน้ำให้แก่ร่างกาย อาบบ่อย ๆ ร่างกายก็จะสะอาดสดชื่นปราศจากเหงื่อไคลและกลิ่นเหม็น ถ้าเมื่อใดไม่ได้อาบ ร่างกายก็จะกลับไปสกปรกและมีกลิ่นอยู่อย่างเดิม แต่อย่างไรก็ดีถ้าได้รู้จักวิธีอาบน้ำให้สะอาดแล้ว นับว่าดีกว่าคนที่ไม่รู้วิธีว่าจะอาบน้ำให้สะอาดได้อย่างไร.

บทที่ 8
ฝึกกายต้องเคลื่อนไหว ฝึกจิตต้องนิ่ง

โปรดจำไว้ว่า

1. ถ้าอยากมีแรงและมีกำลัง ต้องออกแรงหรือออกกำลัง

2. จิตนิ่ง เป็นจิตที่มีพลังสูง

ทั้งสองอย่างต้องปฏิบัติเป็นประจำจึงจะประสบผลนั้น

คนจำนวนไม่น้อยยังเข้าใจไม่ถูกต้อง เห็นเขาวิ่งหรือว่ายน้ำติดต่อกันนานเป็นชั่วโมงก็คิดว่าเขาจะเพลียและหมดกำลัง แต่หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ และยิ่งไปเห็นผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิก็เข้าใจว่า นั่งสัปหงก หรือหลับในอย่างนี้เป็นต้น โปรดทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่า

การฝึกกายต้องเคลื่อนไหว แต่ตรงกันข้ามกับการฝึกสมาธิ จิตต้องนิ่ง นักกายกรรมหรือนักกีฬาที่ออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมกีฬานั้น ๆ อยู่เสมอ เขาสามารถจะเล่นกีฬานั้น ๆ อย่างชนิดที่คนไม่เคยฝึกคิดไม่ถึงว่าเขาสามารถทำได้อย่างไร ฉันใดก็ดีผู้ที่ฝึกสมาธิจิตวิปัสสนากรรมฐานหรือแม้แต่ทำจิตสงบเป็นประจำ เมื่อถึงจุดหนึ่งหรือเมื่อเกิดภาวะจำเป็นผู้นั้นอาจจะสร้างพลังจิตขึ้น และมีสติรอบคอบ สามารถปล่อยวางได้ตามสบายจริง ซึ่งคนที่ไม่เคยฝึกปฏิบัติจะทำไม่ได้เช่นนั้น และนึกไม่ถึงว่าเขาจะทำได้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้นั้นเป็นกฎแห่งธรรมชาติ และเป็นวิทยาศาสตร์ หากแต่มนุษย์ทั่วไปยังให้ความสนใจลึกลงไปไม่ถึงเท่านั้นเอง จึงทำให้บางครั้งคิดว่าเป็นศาสตร์ลึกลับอะไรอย่างนั้น ซึ่งแท้จริงแล้วไม่ใช่เช่นนั้น

ผู้เขียนใคร่ขออธิบายถึงเรื่องของจิตให้กว้างขวางอีกสักเล็กน้อย ในเรื่องนี้คือ จิตที่ได้รับการฝึกฝนโดยสม่ำเสมอเป็นประจำนั้น จะช่วยในการสร้างเสริมสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการทำงานอย่างไม่น่าเชื่อ ท่านจะทำงานโดยเฉพาะอย่างยิ่งงานที่ต้องใช้สมองและใช้ความคิดอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ความล้าของสมองจะมาช้ากว่าธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด ขณะที่มีปัญหาต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหาซึ่งผ่านเข้ามาในงานประจำวันละมากเรื่อง ในฐานะนักบริหารทุกประเภท การตัดสินชี้แนะปัญหาจะทำได้รวดเร็วถูกต้องและแม่นยำได้มากกว่าอันเป็นการเพิ่มสมรรถภาพในงานของท่านอย่างได้ผลจริง ๆ ส่วนทางด้านของกายก็เช่นเดียวกัน ท่านจะตรากตรำสู้แดด สู้ลม สู้ฝน ทรหดอดทนได้ดีกว่าผู้ที่ไม่สนใจในเรื่องเหล่านี้ อย่างชนิดเทียบกันไม่ได้เลยแม้ท่านจะมีอายุมากกว่า เขาผู้นั้นก็ตาม

ผู้เขียนใคร่ขอนำเรื่องการฝึกสมาธิจิต เพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการทำงาน 5 เรื่อง มาให้ท่านผู้อ่านได้ทราบ คือ

8.1 มนุษย์อวกาศ

มนุษย์อวกาศ ที่จะถูกส่งโคจรไปในอวกาศนอกโลกนานเป็นเดือน เขาจะอยู่ในยานอวกาศเล็กนิดเดียว ผู้เขียนจะไม่พูดถึงว่าเขาจะกิน จะนอน จะถ่ายเทของเสียในตัวเขาได้อย่างไร มนุษย์เหล่านี้จะต้องได้รับการทดสอบทางกายและทางจิตหลายประการก่อนที่จะถูกส่งขึ้นไปในอวกาศ แน่นอนเขาจะต้องมีร่างกายแข็งแรงดีเลิศ จะต้องรู้วิธีออกกำลังกายแบบ **"อยู่กับที่"** หรือ **Static exercise** และเขาจะต้องได้รับความรู้อื่น ๆ เกี่ยวกับการใช้ชีวิตอยู่ในที่จำกัดเป็นเดือน โดยร่างกายไม่เปลี่ยนแปลงเมื่อกลับลงมายังพื้นโลก ถ้าเป็นมนุษย์ธรรมดาแน่นอน

คงตายอยู่ในยานอวกาศเสียนานแล้ว รุสเซียเป็นประเทศแรกที่ประยุกต์การฝึกสมาธิจิตไปพร้อมกับการฝึกกายให้แก่มนุษย์อวกาศทุกคน ฉะนั้นรุสเซียจึงนำหน้าสหรัฐอเมริกาในเรื่องนี้อยู่ระยะหนึ่ง

8.2 การฝึกฝนนักกีฬาเพื่อแข่งขันกีฬาโอลิมปิค

ประเทศเยอรมนี และเชื่อว่าอีกหลายประเทศในโลก นอกจากจะซักซ้อมออกกำลังกายเพื่อความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เพื่อกีฬาประเภทนั้นแล้ว บัดนี้เขาได้ประยุกต์วิชาสมาธิจิต ให้แก่นักกีฬาเสริมเข้าไปอีกด้วย เพราะว่าการฝึกฝนทางด้านกายนั้น ในที่สุดก็ถึงจุดสุดยอดเดียวกัน เขาจึงหันมาสนใจฝึกฝนทางจิตเพิ่มขึ้นอีกทางหนึ่ง เพื่อให้จิตเข้าไปช่วยกายอีกแรงหนึ่ง ซึ่งแน่นอนเหลือเกินที่นักกีฬาผู้ใดที่มีพลังจิตสูงจะเกิดพลังเสริมหรือพลังสะสม **(Reserve power)** และพลังจิต **(Will power)** อย่างมหาศาลที่จะไปช่วยพลังกายให้เอาชนะคู่ต่อสู้ที่ฝึกแต่กายอย่างเดียวเท่านั้นอย่างแน่นอน

8.3 ประสบการณ์จากการนั่งสมาธิเป็นประจำ

วันหนึ่งมีเพื่อนสนิทเสมือนญาติของผู้เขียน ซึ่งเรารู้จักกันมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย เขาเป็นพ่อค้าเจ้าสำราญ เล่าให้ผู้เขียนได้ทราบอย่างประหลาดใจและตื่นเต้น พร้อมทั้งขอความเห็นและข้อแนะนำว่า

ครั้งหนึ่งในการประชุมสำคัญระหว่างชาติที่เกี่ยวกับการค้าระหว่างประเทศ เขาได้มีโอกาสรู้จักกับผู้แทนของประเทศที่เข้าร่วมประชุมคนหนึ่ง และต่อมาได้พบกันบ่อย ๆ ทั้งในและนอกการประชุม ผู้แทนประเทศดังกล่าวนี้เอ็นดูรักใคร่เพื่อนผู้เขียนมาก เพื่อนผู้เขียนเล่าว่า ผู้แทนของประเทศดังกล่าวจะใช้เวลาพักเที่ยงก่อนอาหารนั่งสมาธิเป็น

ประจำ หลังจากออกจากสมาธิแล้วเขาก็จะบอกเล่าคาดการณ์ให้เพื่อนผู้เขียนฟังเป็นข้อ ๆ ว่า ผู้แทนประเทศใดจะออกความคิดไปในแนวทางใด ฝ่ายเราจะตอบโต้อย่างไร ฯลฯ พอเปิดประชุมต่อภาคบ่ายเพื่อนผู้เขียนเล่าว่าที่ผู้แทนประเทศนั้นคาดการณ์ล่วงหน้าไว้ก่อนนั้นถูกต้องอย่างไม่น่าเชื่อ และทำดังนี้มิใช่เพียงครั้งเดียวด้วย ผู้เขียนจึงได้อธิบายให้ฟังเท่าที่ผู้เขียนพอจะทราบ ตั้งแต่นั้นมาเพื่อนผู้นี้ซึ่งแต่เดิมมาไม่เคยสนใจเรื่องของตนเอง ไม่ว่าในเรื่องของกายหรือจิต ไม่เคยสนใจพุทธศาสนาก็หันกลับมาสนใจ อย่างนี้ท่านผู้อ่านคิดดูให้ดี ประโยชน์นี้นอกจากได้กับตัวของเขาเองแล้ว ในฐานะที่เขาเป็นผู้แทนประเทศไทย (และต่อมาได้รับเลือกให้เป็นประธานในที่ประชุม) ประโยชน์ต่อประเทศชาติของเราจะได้รับเพียงใดขอท่านผู้อ่านลองนึกดูก็แล้วกัน

อย่างไรก็ดี ผู้เขียนใคร่ขอให้ข้อสังเกตว่า การที่เขาผู้นั้นสามารถคาดการณ์ต่าง ๆ เหมือนเข้าไปนั่งในใจของผู้แทนประเทศนั้นประเทศนี้ได้นั้น มิใช่เพียงนั่งหลับตาแล้วเห็นหรือรู้แจ้งก็หาเป็นเช่นนั้นไม่ แต่เขาผู้นั้นจะต้องมีความรอบรู้ในเรื่องนั้น ๆ เป็นอย่างดี เขาจะต้องศึกษาติดตามตลอดจนคิดหาเหตุผลแนวทางการประชุมหรือแนวตอบโต้อยู่ตลอดเวลา กล่าวคือ ต้องให้ความสนใจเรื่องนั้นอย่างจริงจัง เป็นเบื้องต้นเสียก่อน ซึ่งกว่าจะถึงขั้นนั้นก็ต้องมีประสบการณ์ประกอบอีกด้วยตามสมควร ครั้นได้มีโอกาสใช้หลักสมาธิเข้าประกอบก็ยิ่งจะช่วยให้จิตได้สงบนิ่งยิ่งขึ้น ทำให้เห็นคำตอบหรือภาพที่ถูกต้องได้ดีกว่า อันเปรียบเสมือนน้ำใสและนิ่ง ย่อมเห็นขี้ผงและตะกอนที่ก้นถ้วยชัดเจนดีฉันใด การคาดการณ์ในแนวความคิดหรือแนวที่ตอบโต้ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับผู้แทนคนนั้นก็ฉันนั้น คือ เขาสามารถมองทะลุเห็นช่องทางได้ดีกว่าปกตินั่นเอง

8.4 การศึกษาวิชาอภิจิตวิทยาในรัสเซีย

เมื่อ พ.ศ. 2523 ได้มีรายการโทรทัศน์ของสถานี CBS ในสหรัฐอเมริกา ในรายการ "CBS 60 Minutes" รายการนี้มีประชาชนสนใจมาก ในวันนั้นได้มีการสัมภาษณ์นักวิทยาศาสตร์เชื้อชาติยิวคนหนึ่งที่เคยวิจัยค้นคว้าอยู่ในประเทศรุสเซีย และได้หนีออกมาอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้เล่าให้ฟังถึงการศึกษาค้นคว้าทางวิชาที่โลกตะวันตกเรียกว่าวิชา Para-psychology (อภิจิตวิทยาหรือวรจิตวิทยา) ศึกษาวิชา "อภิญญา" ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเรียกวิชาเหล่านี้ว่า "เดรฉานวิชา" ซึ่งได้แก่ วิชา หูทิพย์ ตาทิพย์ ล่องหนหายตัว สะเดาะกลอน เป็นต้น เขาวิจัยค้นคว้าและฝึกจิตนักวิทยาศาสตร์ของเขาเพื่อใช้วิชาเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์ในการสืบราชการลับสุดยอด ผู้เขียนเชื่อว่าขณะนี้อภิมหาอำนาจทุกประเทศกำลังขะมักเขม้นศึกษาเรื่องเหล่านี้เอาไว้เพื่อประหัตประหารกันเพื่อครองความเป็นใหญ่ในพื้นพิภพ ในประเทศสหรัฐอเมริกามีมหาวิทยาลัยหลายแห่งที่มีหลักสูตรสอนถึงขั้นปริญญาเอก และเชื่อว่าบางประเทศศึกษากันอย่างลับ ๆ และขะมักเขม้น ผู้เขียนยกตัวอย่างเรื่องนี้เพื่อให้เห็นว่า จิตนั้นสามารถฝึกได้ แม้แต่เรื่องเหล่านี้ซึ่งไม่ได้ก่อให้เกิดปัญญาเลย และไม่สามารถจะนำไปใช้ในการประกอบสัมมาอาชีพหรือเพื่อเป็นทางนำไปสู่ความสุขหรือความสงบแม้แต่น้อยก็จริงแต่ก็สามารถทำได้ ซ้ำร้ายยังมีผู้สนใจศึกษาเพื่อนำเอาไปใช้ทำลายล้างกันเสียอีก

ทั้งสี่เรื่องนี้พอจะให้ท่านเชื่อในเรื่องความสำคัญของจิตแล้วหรือยัง ? จริงอยู่ปัจจุบันนี้วิชาวิทยาศาสตร์ยังไม่มีเครื่องมือวัดพลังดังกล่าวนี้ได้ โลกตะวันตกกำลังให้ความสนใจเรื่องของจิตมากขึ้นทุกที นับว่าเป็นโชคดีของชาวไทยเราหรือประชาชาติทางซีกโลกตะวันออกที่นับถือ

พุทธศาสนา อันมีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงล่วงรู้ถึงวิชาอันเร้นลับและลึกซึ้งนี้เป็นเวลากว่า 2500 ปีมาแล้ว พุทธศาสนิกชนทั้งหลายจึงได้เปรียบเพราะมีพื้นฐานอยู่แล้ว ถ้าจะทำความเข้าใจในด้านนี้ให้ลึกซึ้งจริง ๆ แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ส่วนใหญ่มักจะมองผ่านความสำคัญทางด้านนี้ไปเสีย จะเปรียบก็เหมือน "ใกล้เกลือกินด่าง" ก็เห็นจะไม่ผิดนัก

8.5 เคล็ดของนโปเลียน

เรื่องจิตที่มีสมาธิดีกับบุคคลชั้นนำของประเทศนี้ สามารถนำประเทศไปสู่ความยิ่งใหญ่ได้ในทุกทาง ผู้เขียนขอคัดข้อความตอนหนึ่งในหนังสือ **มหาบุรุษ** ซึ่งประพันธ์โดย **หลวงวิจิตวาทการ** [25] ดังนี้

"นายแพทย์ที่พยาบาลนโปเลียนเมื่อจวนจะสิ้นพระชนม์ที่เกาะแซงต์เอเลนได้อ้อนวอนขอให้นโปเลียนบอกไว้ให้เป็นประโยชน์แก่โลกมี "เคล็ด" ดีอย่างไร นโปเลียน จึงสามารถทำการสำเร็จได้ใหญ่หลวงถึงปานนี้"

นโปเลียนรับสั่งตอบว่า "หมอ ในหัวสมองของฉันนี้มีลิ้นชักที่ชักออกมาได้เป็นลิ้น ๆ ลิ้นใดฉันไม่ต้องการใช้ฉันก็ปิดเสีย เวลาฉันต้องการทำงานฝ่ายปกครอง ฉันก็ชักลิ้นชักปกครองออกมาทำแล้วปิดลิ้นอื่น ๆ ลั่นกุญแจหมด เวลาฉันเขียนแผนการรบฉันก็ปิดลิ้นอื่น ๆ เปิดแต่ลิ้นการรบอันเดียว เวลาฉันคิดถึงโยเซฟิน (พระมเหสี) ฉันก็ปิดลิ้นอื่นทั้งสิ้น และชักเอาลิ้นสำหรับโยเซฟินออกมา"

ส่วนหมอซึ่งไม่รู้จักลักษณะของสมาธิดีก็ยิ้ม และแสดงอาการไม่เชื่อ นโปเลียนจึงรับสั่งต่อไปนี้

"ท่านไม่เชื่อหรือ ฉันจะทำให้ท่านดู คือ ฉันจะปิดลิ้นชักทุก ๆ

อันลั่นกุญแจ”

รับสั่งดังนั้นแล้ว นโปเลียนก็หลับพระเนตรและนอนหลับได้ทันที หลับได้อย่างสนิทจนหมอเองก็ต้องยอมรับว่าไม่ใช่แกล้งทำหลับ

นี่แหละ “เคล็ด” ของนโปเลียน

เรื่องของนโปเลียนนี้มีประวัติน่าสนใจมาก เพราะนับว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถหลายด้านยากที่จะหาผู้อื่นเปรียบได้ สิ่งสำคัญที่ทำให้นโปเลียนประสบผลสำเร็จในชีวิตอย่างพิสดารนี้นอกจากความสามารถในด้านต่าง ๆ หลายด้านแล้ว นโปเลียนยังเป็นผู้ที่มีสมาธิเป็นเลิศในการสั่งการรบ พิเคราะห์ปัญหาและมีวิจารณญาณในการแต่งตั้งบุคคลสำคัญ ๆ ในการบริหารงานหรือในตำแหน่งแม่ทัพนายกองต่าง ๆ

นโปเลียนเกิดที่เกาะคอสิการ์ ในตระกูลผู้ดีเก่าแต่ยากจน ได้รับทุนการศึกษาในโรงเรียนนายร้อย ณ กรุงปารีส เนื่องจากความสามารถเขาได้เลื่อนยศเป็นนายพลเมื่ออายุเพียง 24 ปีและเป็นผู้บัญชาการทหารบกเมื่ออายุเพียง 27 ปี ต่อมาได้ทำการปฏิวัติและสถาปนาตัวเองเป็นจอมจักรพรรดิ์ ครอบครองยุโรปเกือบทั้งหมดทั้งบางส่วนของทวีปแอฟริกาและทวีปเอเชีย นโปเลียนเป็นทั้งนักรบ นักการทหาร นักการปกครอง นักการทูต นักพัฒนา ตลอดจนเป็นนักรักที่ลือชื่อ

ตามประวัติศาสตร์ นโปเลียนไม่เคยผิดหวังในการแต่งตั้งหรือวางตัวบุคคลในตำแหน่งต่าง ๆ นโปเลียนใช้หลักจิตวิทยาโดยอาศัยประวัติของความสำเร็จในการงานที่เด่น ๆ ของบุคคลเป็นเกณฑ์ประกอบกับใช้หลักคุณธรรมความดี (Merit system) ในการพิจารณาตัวบุคคล ฉะนั้นนโปเลียนจึงไม่ผิดหวังในเรื่องนี้

แต่ในที่สุดนโปเลียนก็หนีไม่พ้นกฎธรรมชาติ คือ เกิด เสื่อม และดับด้วยกันทุกผู้ทุกนาม

8.6 คลื่นสมองของผู้ฝึกสมาธิ

[15] วิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้พิสูจน์เรื่องของการวัดคลื่นสมองของผู้ฝึกสมาธิเป็นนิจสินกับคลื่นสมองในผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิด้วยการถ่ายรูปคลื่นสมอง (Electro-encephalogramm) พบว่าภาพถ่ายคลื่นสมอง 2 ภาพ (ดูภาพเปรียบเทียบท้ายเล่ม) แสดงให้เห็นชัดเจนว่า **คลื่นสมองของผู้มีสมาธิดีแสดงความเป็นระเบียบราบเรียบประสานกันอย่างดีทั้งสองซีกซ้ายและสมองซีกขวา ผิดกับคลื่นสมองของผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ ปรากฏการณ์ทางวิทยาศาสตร์นี้ แสดงถึงความพร้อมของสมองของผู้ฝึกสมาธิ เมื่อจะคิดหรือจะตัดสินใจอะไรก็ล้วนแต่เป็นไปอย่างชนิดที่กลั่นกรองได้ละเอียดถี่ถ้วนกว่าสมองของบุคคลที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ** และความคิดนี้ในทางธรรมเรียกว่า "**เกิดธาตุรู้**" คือ **รู้ดีรู้ชั่วรู้ถูกรู้ผิดขึ้นในจิตของตน ทำให้สามารถเลือกทิศทางที่ถูกต้องได้ดีกว่า** นอกจากนั้นแม้จะมีปัญหาต่าง ๆ ประดังกันเข้ามาอย่างไรก็ตาม ความสับสน ความเมื่อยล้า หรืออ่อนเปลี้ยของสมอง ก็ย่อมมาช้ากว่าธรรมดาอีกด้วย

ฉะนั้น ท่านที่เป็นนักบริหาร นักการเมือง นักการทหาร และยิ่งหากท่านเป็นนายกรัฐมนตรี รัฐมนตรี หรือผู้ว่า ฯ การงานที่สำคัญ ๆ ของชาติ แม่ทัพนายกองหรือนักธุรกิจการค้า นักการธนาคารท่านยิ่งจำเป็นต้องหาเวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย และการฝึกสมาธิจิตพร้อมไปด้วยกัน ท่านที่เป็นนักบริหาร ท่านไม่ควรลดตัวลงไปทำงานในรายละเอียดจนทำให้ไม่มีเวลาว่างสำหรับกายและจิตของตนเองเลย ท่านจะต้องหาเวลาว่างเพื่อคิดแก้ปัญหาหรือริเริ่มงานใหม่ ๆ ด้วย "ปัญญา" ผู้เขียนเคยพบเคยเห็นนักบริหารระดับสูงมาก ๆ บางท่านใช้เวลาอันมีค่านี้ ไปกับการลงนามชื่อของตนในเรื่องไม่เป็นเรื่อง ในการแก้ร่าง

หนังสือโต้ตอบเล็ก ๆ น้อย ๆ หยุมหยิมไม่เข้าเรื่องเหล่านี้ทำให้เสียเวลาอันมีค่าอย่างน่าเสียดาย และอีกอย่างหนึ่งนักบริหารจำนวนมากยังไม่เข้าใจในเรื่องของกายและจิตของตัวเองหรือในเรื่องของธรรมชาติวิทยาดีพอ จึงเห็นควรเร่งเร้าชวนเชิญให้หันมาสนใจเรื่องเหล่านี้ให้มากขึ้น

8.7 สมาธิจิตในบุคคลชั้นนำของประเทศ

เรื่องนี้แสดงให้เห็นความสำคัญของสมาธิจิตของบุคคลชั้นนำของประเทศ ตัวอย่างเช่น นโปเลียน จะเห็นได้ว่าเขาจะตัดสินใจสั่งการอย่างใดเขาตั้งใจจะทำการเรื่องใหญ่เพียงใด **ถ้าจิตได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นพื้นฐานที่มั่นคงดีแล้ว การสั่งการตัดสินใจอันนั้นจะนำความสำเร็จตามวัตถุประสงค์มาสู่ประชาชนในชาติอย่างไม่ต้องสงสัยเลย และยิ่งถ้ามีพื้นฐานของหลักศีลและธรรมประกอบเข้าอีกแล้วด้วย ก็ยิ่งจะเกิดประโยชน์สุขต่อสังคมส่วนรวม** อย่างที่เรียกว่า **เกิดความเป็นธรรมในสังคม** อย่างแท้จริงอีกด้วย สมดังคำเทศนาของท่านอาจารย์มหาบัวแห่งวัดป่าบ้านตาด ได้กล่าวไว้ว่า

"ผู้มีศีลธรรมเป็นภาคพื้นประจำนิสัย และความประพฤติดีประพฤติชอบตลอดเวลานอกจากจะเป็นผู้ให้ความอบอุ่นเป็นที่ไว้วางใจ และให้ความนิยมแก่ประชาชนตลอดแล้ว ยังเป็นความอบอุ่นในตนเอง ทั้งวันนี้วันหน้า ชาตินี้ และชาติหน้าอีกด้วย ศีลธรรมจึงเป็นคุณสมบัติอันจำเป็นของโลกตลอดกาล"

ผู้เขียนเชื่อมั่นว่า การฝึกสมาธิจิตนี้นอกจากจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของท่านแล้ว ยังจะเพิ่มคุณภาพในแนวทางความคิดที่กลั่นกรองด้วยสติ และปัญญาจะมีมากขึ้น ความคิดอกุศลจิตทั้งทางตรงหรือทางอ้อม หรือแนวความคิดที่จะเอารัดเอาเปรียบต่อสังคม

หรือกลุ่มชนจะลดน้อยถอยลงอีกด้วย อันจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมประเทศชาติอย่างไม่มีปัญหา เป็นมหากุศลแก่ตนเองและประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง

ผู้เขียนขอกล่าวเปรียบเทียบให้ฟังได้ว่า ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิจิตเป็นประจำเปรียบได้กับนักยิงปืนซึ่งฝึกยิงเป้าทุกวัน แน่นอนเหลือเกินที่ฝีมือยิงปืนของผู้นั้นจะเข้าจุดใจกลางของเป้าได้อย่างแม่นยำ อีกทั้งบุคลิกภาพและอิริยาบถทุกขณะจิตของผู้นั้นนับตั้งแต่การหยิบปืน การบรรจุกระสุนปืน การประทับปืนและเล็งไปที่เป้าแล้วลั่นไกปืน ตลอดจนการลดปืนลงจากบ่าจะเป็นไปด้วยความแนบเนียนนุ่มนวล ท่าทางสวยงาม ลูกปืนจะวิ่งเข้าเป้าดีกว่าผู้ไม่เคยฝึกยิงอย่างไม่มีปัญหาจริงหรือไม่ ?

ผู้เขียนจะกล่าวถึงบุคลิกภาพสักเล็กน้อย กล่าวคือ มีคติพจน์ข้อหนึ่งของยุวสมาคมนานาชาติ (Junior Chamber International) กล่าวไว้ว่า "**บุคลิกภาพของมนุษย์เป็นขุมทรัพย์มหาศาลแห่งพิภพ**" นั่นคือเมื่อกายมีบุคลิกงาม จิตมีเมตตามั่นคง มีสมาธิดี เชื่อมั่นในตนเอง ใครเห็นคงไม่มีใครเกลียดเป็นแน่แท้ จะประกอบกิจการใดก็จะประสบผลสำเร็จด้วยดี นั่นคือทำให้จิตใจเป็นสุขแน่นอน

บทที่ 9

การรักษาสุขภาพเพื่อความสุขตามแบบของจีน

ผู้เขียนมีโอกาสได้อ่านวารสาร "สารเศวต" ของสมาคมศิษย์เก่าโรงเรียนราชวิทยาลัย **เรื่องการรักษาสุขภาพตามแบบของจีน** เรียบเรียงโดย **คุณบรรจง จูฑะเตมีย์**[26] ซึ่งเป็นกรรมการของสมาคมนี้ บทความนี้ได้ให้ข้อคิดเห็นที่มีหลักฐานและมีเหตุผลหลายประการที่แปลกไปจากเราท่านทราบ ๆ กัน

ผู้เขียนใคร่ขออนุญาตย่อบทความนี้และบางตอนขอคัดข้อความของผู้เรียบเรียงและของผู้เขียนเองบันทึกไว้เพื่อให้เรื่องที่ผู้เขียนได้เรียบเรียงนี้ครบถ้วนตามที่ผู้เขียนได้อ่านและเห็นว่ามีหลักฐานอ้างอิงได้ ข้อความตอนหนึ่งกล่าวว่า

"คนจีนในสมัยหนึ่ง มีความเชื่อและพะวงถึงแต่เรื่อง ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตยืนยาวมีพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง การที่คนมีอายุมาก และเรียกว่า "คนแก่" นั้น เป็นการเรียกด้วยความเคารพคารวะ ยิ่งมีอายุมากเท่าไรก็จะได้รับความเคารพและยกย่องมากขึ้นเท่านั้น และจีนถือว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นชีวิตก็จะมีความสุขมากขึ้น เป็นช่วงระยะเวลาที่ดีที่สุดของการมีชีวิต (ขอให้ท่านผู้อ่านเชื่อและคล้อยตามไปพลางก่อน) เพราะตามลัทธิต๋าวนั้นผู้ที่มีชีวิตยืนยาวแสดงว่าได้มีการปฏิบัติให้เป็นไปตามกฎของหยินและหยาง"

"คนจีนสมัยหนึ่งเชื่อในลัทธิต๋าว เชื่อว่าลัทธิต๋าวกับความรักถือเป็นยาอายุวัฒนะตามแบบหยินและหยาง (หยิน คือพลังที่ได้จากฝ่ายหญิง

หยาง คือพลังที่ได้จากฝ่ายชาย)"

"จีนเชื่อว่า การร่วมประเวณีเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ซึ่งต้องการให้ผสมผสานพลังหยินและหยาง"

ลัทธิต๋าวบัญญัติไว้ว่า "การทำให้น้ำอสุจิเคลื่อนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ฉะนั้นในการร่วมประเวณีกับหญิง 10 ครั้ง ควรจะปล่อยให้น้ำอสุจิเคลื่อนได้ไม่เกิน 3 ครั้งเป็นอย่างมาก"

"ในปี ค.ศ. 1962 (พ.ศ. 2505) สภาการแพทย์ของกรุงปักกิงได้จัดงานพิธีฉลองเป็นการระลึกถึงแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ของจีนในสมัยโบราณชื่อ **"ซุนซุโหมว"** ผู้ซึ่งทำคุณประโยชน์ให้แก่ประชาชนจีนเป็นอันมาก งานชิ้นหนึ่งในหลาย ๆ ชิ้นที่ ซุนซุโหมว เป็นผู้ริเริ่มได้แก่ การปลูกฝีป้องกันโรคฝีดาษ เฉพาะงานชิ้นนี้ชิ้นเดียวน่าจะได้ช่วยชีวิตคนเป็นจำนวนล้าน"

"ซุนซุโหมว ไม่เฉพาะแต่ได้ช่วยผู้อื่น เขายังเป็นผู้รักษาสุขภาพของตัวเองได้เป็นอย่างดีด้วย เขามีอายุถึง 101 ปี คือตั้งแต่ปี ค.ศ. 581-682 และเป็นที่เชื่อได้ว่า เขาเป็นบุคคลที่ทำตามคำสอนที่ตัวเขาเองได้เคยสอนให้แก่ผู้อื่น คำสอนหรือคำแนะนำของเขาคือ **"ถ้าท่านร่วมประเวณีเป็นจำนวนร้อยครั้ง โดยไม่ปล่อยให้น้ำอสุจิเคลื่อนเลย ท่านจะมีชีวิตยืนยาวนาน"**

"บทความดังกล่าวนี้ได้กล่าวถึง พระเจ้าฮ่องเต้อย่างน้อย 5 พระองค์ของจีนในสมัยที่เชื่อถือลัทธิต๋าวและได้รับการสนับสนุนโดยปรมาจารย์นายแพทย์ซุนซุโหมวว่า ต่างก็มีอายุระหว่าง 98 ปี ถึง 120 ปี หลักฐานดังกล่าวนี้รวบรวมได้จากสมุดประวัติศาสตร์ ชื่อ **ซุมาเชียงชิฉี** ซึ่งต่อมานักประวัติศาสตร์ของจีนก็ยอมรับกันโดยทั่วกัน"

ตอนหนึ่งของบทความนี้ได้เขียนว่า "ถ้าจะถือกฎอีกกฎหนึ่ง ซึ่ง

ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงได้เช่นกันดังต่อไปนี้

1. โดยทั่ว ๆ ไป บุคคลที่แข็งแรงควรจะปล่อยให้น้ำอสุจิเคลื่อนได้เพียงเดือนละ 2 ครั้ง หรือปีละ 24 ครั้ง

2. ผู้ที่มีอายุ 20 ปี ควรให้เคลื่อนได้ทุก ๆ 4 วัน

3. ผู้ที่มีอายุ 30 ปี ควรให้เคลื่อนได้ทุก ๆ 8 วัน

4. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรให้เคลื่อนได้ทุก ๆ 10 วัน

5. ผู้ที่มีอายุ 50 ปี ควรให้เคลื่อนได้ทุก ๆ 20 วัน

6. ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ไม่ควรปล่อยให้เคลื่อนเลย แต่ถ้าหากร่างกายแข็งแรงจริง ๆ ก็จะปล่อยได้เพียงเดือนละครั้งเท่านั้น"

"ชายที่แข็งแรงเป็นพิเศษ ถ้าอดกลั้นไว้นานมากเกินไปก็อาจทำให้ไม่สบายได้ อาจมีอาการเป็นผื่นแดงและคันตามตัว"

"ซุนซุโหมว ไม่แนะนำให้มีการงดเว้นการร่วมประเวณี เพราะจะเป็นการมีชีวิตที่ปราศจากประโยชน์จากความสมดุลย์ที่ควรจะได้รับจากพลังหยินและพลังหยาง

คนไข้ถามว่า "มนุษย์เราที่มีอายุยังไม่ถึง 60 ปี ควรจะใช้ชีวิตโดยปราศจากเพศตรงข้ามดีหรือไม่"

ซุนซุโหมว ตอบว่า "ไม่ดี ชายจะไม่สามารถมีชีวิตยืนยาวได้ถ้าไม่มีหญิง และหญิงก็จะไม่สามารถมีชีวิตที่มีความสุขได้ถ้าไม่มีชาย ถ้าชายไม่มีหญิง เขาก็จะเรียกร้องหาหญิงตลอดเวลา การที่มีความอยากได้นี้จะทำให้จิตใจอ่อนแอ ดังนั้นเมื่อจิตใจอ่อนแรง เขาก็จะมีชีวิตยืนยาวไม่ได้ แต่ถ้าเขาไม่มีความต้องการหญิงจริง ๆ ก็จะเป็นการดีของชายสามารถมีอายุยืนยาวได้ แต่บุคคลเช่นนี้พบยากมาก"

"ผู้ที่พยายามจะเก็บพลังงานของตนเองเอาไว้ด้วยการอดกลั้นเอาไว้สำหรับปล่อยออกเป็นครั้งคราวนั้น จะพบว่าการอดกลั้นนั้นยากมาก

แต่การปล่อยง่ายนิดเดียว การปล่อยออกอาจมีขึ้นได้ในระหว่างหลับ อาจมีขึ้นได้ในการถ่ายปัสสาวะ อาจมีขึ้นได้ในการฝัน หรือปล่อยออกมาด้วยตนเองกระทำ"

การปล่อยในลักษณะนี้ ถือว่ามีโทษมากกว่าปล่อยด้วยใจสมัครสักร้อยเท่า

ในเรื่องนี้ผู้เขียนมีความเห็นว่าถ้าจะเปรียบเทียบการร่วมประเวณีกับการกินอาหารก็หมายถึง การชิมลิ้มรสอาหารในลักษณะกินแต่ละคำด้วยการเคี้ยวอย่างมีรสชาติและอร่อย กินทีละนิดนั้นกินบ่อยได้ แต่อย่ากินจนอ้วก ฉันใดก็ฉันนั้น ขอถามท่านว่า ความอร่อยของอาหารนั้นอิ่มจนท้องแน่นอืดแล้วถึงอร่อยหรือว่าอร่อยตั้งแต่ได้กลิ่นและลิ้นสัมผัสรสตั้งแต่คำแรก ?

ผู้เขียนได้อ่านบทความนี้แล้วอย่างน้อยผู้เขียนเชื่อในหลักของความพอดีและศิลปของกามารมณ์และเชื่อในเรื่องการออกกำลังกายกับการบังคับจิตใจโดยไม่ยอมเสียแรงด้วยการเคลื่อนอสุจิบ่อยครั้งหรือทุกครั้งที่ร่วมเป็นการออมแรง แต่ถ้าจะไม่ให้เคลื่อนเลยทุกครั้งก็ผิดธรรมชาติ คำแนะนำนี้จึงน่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยทำให้เขามีชีวิตยืนยาวได้

"ซุนซุโหมว เป็นแพทย์จีนสมัยราชวงศ์ถัง (ค.ศ. 618-906) ได้เขียนไว้ในตำราแพทย์ว่า การทำให้น้ำอสุจิออกจากร่างกายโดยเปล่าประโยชน์จะทำให้ผู้นั้นป่วยและถ้าไม่หยุดเขาจะต้องตาย (มีปรากฏเสมอเป็นข่าวหนังสือพิมพ์) **เมื่อชายใดสามารถควบคุมการเคลื่อนได้ เขาผู้นั้นไม่เพียงแต่รักษากำลังเอาไว้ เขากลับจะได้กำลังเพิ่มขึ้นกว่าเดิมอีกมากมาย หญิงคู่นอนของเขาก็จะมีแต่ความพอใจ** ซึ่งก็จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และทำให้เกิดความสามารถในอันที่

จะร่วมหลับนอนกับหญิงได้บ่อยครั้งมากขึ้นเท่าที่ทั้งคู่จะมีความต้องการ และโดยที่เขาสามารถร่วมรักได้บ่อยครั้ง และแต่ละครั้งด้วยระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น ทั้งคู่ก็จะได้รับพลังซึ่งกันและกัน พลังที่ว่านี้ได้แก่ **พลังหยินและพลังหยาง** ฝ่ายชายจะได้พลังหยินจากหญิง ฝ่ายหญิงจะได้รับพลังหยางจากชาย อย่างนี้จึงเรียกได้ว่า **ทั้งคู่ได้รับความสงบทางจิต มีความสมดุลย์ด้วยกันจากการร่วมกันตามหลักของต๋าว ดังนี้แล"**

ท่านจะเชื่อหรือไม่เชื่อตามลัทธิต๋าวนี้ก็ตาม ย่อมเป็นสิทธิของท่าน ผู้เขียนได้คัดข้อความที่มีผู้แปลและเรียบเรียงจากเอกสารอ้างอิงหมายเลข 25 ท่านผู้สนใจก็อาจจะหาอ่านได้ บางท่านอาจจะมีข้อสงสัยว่า วิธีที่จะปฏิบัติตามลัทธิต๋าวนี้มีเขียนไว้หรือเปล่า ตอบว่า มี ผู้เขียนเห็นว่าจะไม่เป็นการเหมาะสมที่จะเขียนไว้ในที่นี้

ผู้เขียนเคยคุยกับนักเลี้ยงไก่ชนเป็นอาชีพได้เล่าให้ผู้เขียนฟังถึงวิธีการฝึกปรือไก่ชนว่าทำอย่างไรบ้าง ได้ความว่าเขาไปซื้อลูกไก่ชนที่เขารู้ประวัติของพ่อแม่ปู่ย่าตาทวดของมันแล้วเอามาเลี้ยงดูด้วยอาหารที่ถูกต้องและฝึกให้ออกกำลังกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อขา หน้าอก และคอ พอรุ่นกระทงเขาก็ให้รู้จักลิ้มรสตัวเมียเพียง 1 หรือ 2 หน เขาบอกว่าเพียงให้รู้จักรสชาติเท่านั้น ต่อจากนั้นเขาไม่ยอมให้ทับตัวเมียอย่างเด็ดขาดไปจนกว่าจะปลดระวาง เขาให้เหตุผลว่า มันจะเสียแรง ตีและชนกับใครไม่ไหว ถ้าไม่รู้จักวิธีไม่ปล่อยให้น้ำเชื้อเคลื่อนทุกครั้งเหมือนมนุษย์มันก็ตรงกับลัทธิต๋าว แต่ไก่เป็นสัตว์ไม่ประเสริฐเท่ามนุษย์ เขาจึงไม่ยอมให้ทับไก่ตัวเมียอย่างเด็ดขาดตลอดระยะเวลาที่มันชนให้เจ้าของได้ คิดแล้วก็สงสารไก่ในด้านความสุขอย่างหนึ่งแต่แน่นอนเหลือเกินว่า ความแข็งแรงของมันนั้นสูงแน่ ผู้เขียนมิได้นิยมชมชื่นจะให้คนเหมือนไก่หรอก เพียงเสนอ

เรื่องราวให้เห็นความสำคัญบางอย่างเท่านั้นเอง

ผู้เขียนได้ลองนำเอาเรื่องลัทธิต๋าวนี้ไปคุยกับเพื่อน ๆ เพื่อศึกษาหาข้อเท็จจริง ผู้เขียนมีเพื่อนอย่างน้อย 3 คน ล้วนแต่อายุมากกว่าผู้เขียน เพื่อนทั้งสามปฏิบัติตามลัทธิต๋าวเป็นเวลานานแล้วโดยเจ้าตัวไม่ทราบเรื่องลัทธิต๋าวมาก่อนเลย ทั้งสามท่านมีสุขภาพอนามัยและสมรรภาพแข็งแรงดียิ่งและหลังจากหนังสือเรื่องนี้แพร่หลาย เพราะมีผู้ขอเอาไปพิมพ์เองบ้าง แจกงานศพญาติ หรืองานทำบุญต่าง ๆ ก็มีผู้นำลัทธิต๋าวไปลองปฏิบัติดู เป็นที่น่าสังเกตว่า ผู้ที่เห็นจริงจังและปฏิบัติตามลัทธินี้ทุกคนมีร่างกายแข็งแรงเหนือระดับปกติทั้งสิ้น ขอให้ท่านพิจารณาด้วยตนเองก็แล้วกัน อย่าได้หลงเชื่อผู้เขียน

ก่อนที่ผู้เขียนจะได้อ่านเรื่องลัทธิต๋าวนี้ได้มีการถกเถียงกันอยู่ในเรื่องนี้ โดยยังไม่มีข้อยุติว่า วิธีใดถูกต้องกันแน่ จนได้อ่านเรื่องนี้และได้ทราบว่า เพื่อนรุ่นน้องของพ่อของผู้เขียนบางท่านรวมทั้ง คุณบรรจง จูฑะเตมีย์ ผู้แปลเรื่องนี้ ซึ่งเป็นศิษย์เก่าโรงเรียนราชวิทยาลัย ได้ถือปฏิบัติตามลัทธิต๋าวรวมไปกับการออกกำลังกายด้วยวิธีต่าง ๆ กัน ท่านเหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีสุขภาพแข็งแรง อีกทั้งยังมีความหนุ่มแน่นกระชุ่มกระชวยเกินอายุจริงไปสิบ ๆ ปี แม้บางท่านผ่านชีวิตเข้าวัยเกิน 7 รอบแล้วก็ตาม ท่านก็ปฏิบัติกิจทางเพศตามลัทธิต๋าวอย่างหน้าตาเฉย อย่างนี้ก็มีด้วย ลูกหลานต้องเห็นใจท่าน โปรดอย่าตั้งข้อรังเกียจท่านเลย ควรจะต้องช่วยเหลือท่านตามควรแก่โอกาสอีกด้วย ทั้งนี้เพื่อให้ท่านมีอายุยืนยาวนานด้วยความสุขไปจนกว่าท่านจะสงบไปเอง โปรดอย่าคิดว่าไม่สำคัญหรือหาว่าผิดปกติเลย เป็นเรื่องของธรรมชาติแท้ ๆ ในโลกียวิสัย

ผู้เขียนใคร่ขออธิบายเพิ่มเติมในเรื่องของลัทธิต๋าวสักเล็กน้อย

กล่าวคือ ผู้อ่านเรื่องนี้ร้อยทั้งร้อยจะต้องกล่าวว่า เป็นการผิดธรรมชาติที่จะไม่ปล่อยให้น้ำกามเคลื่อนเวลาร่วมเพศแต่ถ้าท่านจะพิจารณาดูตามเรื่องจีนนี้จะเห็นว่าสมัยโบราณนั้น ฮ่องเต้ทั้งหลายมีนางสนมกำนัลจำนวนมาก ฮ่องเต้ทั้งหลายที่เอ่ยพระนามแต่ละพระองค์อายุเกิน 100 ปีนั้นจะต้องเป็นมนุษย์ที่มีคุณสมบัติพิเศษโดยเฉพาะอย่างยิ่งความเข็งแรงของร่างกายต้องเป็นเลิศ สุขภาพจิตต้องดีเยี่ยม ในเมื่อมีนางสนมกำนัลจำนวนมากคอยยั่วกิเลสอยู่รอบด้านอย่างนี้และยังจะต้องแจกจ่ายความรักให้ทั่วถึงด้วยแล้ว ฮ่องเต้ก็คงต้องหาวิธีทำการบ้านให้เหมาะสมด้วยการลิ้มรสร่วมเพศได้บ่อยครั้ง โดยตัวเองไม่เสียแรงทุกครั้งที่ร่วมเพศ ฮ่องเต้คงจะต้องรู้วิธีสะกดใจไม่ให้น้ำกามเคลื่อนทุกครั้งที่ร่วมวันหนึ่งอาจทำการบ้านได้หลายครั้งและปล่อยให้เคลื่อนได้ตามระยะห่างตามวัยของตนให้พอเหมาะหรือ **จะให้เคลื่อนเมื่อมันจะล้นออก ฮ่องเต้เหล่านั้นจะไม่ไปเค้นให้มันออกทุกครั้งที่ร่วมเพศอย่างแน่นอน การจะทำอย่างที่กล่าวมานี้ให้ได้นั้น ก่อนสิ่งใดทั้งหมด ร่างกายจะต้องสมบูรณ์แข็งแรง และสามารถควบคุมจิตของตนเองได้** ส่วนนางสนมกำนัลนั้นจะได้รับรสแห่งความสุขทางเพศสุดยอดคราวละหลาย ๆ ครั้งทุกคราวไป **ลัทธิต๋าวถือว่า ทั้งสองฝ่ายได้พลังชายและพลังหญิง (หยางและหยิน) ซึ่งกันและกัน ทำให้ทั้งคู่ได้รับความสงบทางจิต ทำให้เกิดความรักซาบซึ้งแนบแน่น ลัทธิต๋าวจึงถือว่าความรักแบบหยินและหยางเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่ง**

ผู้เขียนมีข้อสังเกตส่วนตัวเกี่ยวกับ “ธรรม” กับ “ธรรมชาติ” ดังต่อไปนี้ว่า ก่อนอื่นควรทราบความหมายของคำทั้ง 2 ก่อน

ธรรม แปลว่า **คุณความดี, บุญกุศล, หรือการปฏิบัติตามคำสอนในศาสนา**

ธรรมชาติ แปลว่า **ของที่เกิดขึ้นเองตามวิสัยของโลก**

ผู้เขียนได้พิจารณาเห็นว่า ธรรมมักจะมีกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ให้เราปฏิบัติชนิดที่ต้องฝืนธรรมชาติบ้างไม่มากก็น้อยทั้งนั้น ไม่มียกเว้น ไม่ว่าจะเป็นธรรมของศาสนาใด ก็มักจะมีการฝืนธรรมชาติมากน้อยก็แล้วแต่ จะเป็นธรรมขั้นใด ขั้นชาวบ้าน หรือขั้นพระผู้ทรงศีล ตัวอย่างเช่น พระสงฆ์ในพุทธศาสนา ก็มีศีลที่ต้องปฏิบัติถึง 227 ข้อ หลายข้อล้วนแล้วแต่ฝืนธรรมชาติ มากบ้างน้อยบ้างทั้งสิ้น เช่น ต้องโกนผม โกนคิ้ว ต้องนุ่งห่มชนิดเดียว ห้ามร่วมประเวณี และฉันอาหารจำกัดมื้อ ฯลฯ นอนฟูกสบาย ๆ ตามธรรมชาติก็ห้ามและธรรมวินัยสงฆ์อีกหลายร้อยอย่างล้วนแต่เป็นการฝืนธรรมชาติทั้งสิ้น

ตามปกติท่านจะสังเกตเห็นหรือไม่ว่า อะไรก็ตามที่เป็นธรรมชาติมันมักจะฉุดลงสู่ที่ต่ำเสมอ เช่น น้ำฝนหรือน้ำก็จะตกหรือไหลจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำเสมอ หรือความดีกับความชั่วก็ตาม มนุษย์เรามักจะปล่อยใจให้ลอยลงไป สู่ความชั่วง่ายกว่าที่จะลอยขึ้นสู่หาความดี หรือการเกิดกับการตาย พอเกิดแล้วก็จะมีแต่ความเสื่อมถอยลง ๆ ที่สุดก็จะลงสู่ความตายคือ หลุมฝังศพ

ทีนี้ลองพิจารณาเรื่องของลัทธิต๋าว ซึ่งพูดถึงความรักว่า "**ความรักเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่ง**" ตามลัทธิต๋าวของจีน ซึ่งพูดถึงการร่วมประเวณีที่ฝืนธรรมชาติ โดยการบังคับกายและใจไม่ยอมปล่อยให้น้ำอสุจิเคลื่อนทุกครั้งที่ร่วม จึงน่าจะต้องจัดเข้าอยู่ในประเภทธรรมขั้นสูงกว่าหรือเหนือธรรมดาในเรื่องของอายุวัฒนะและความสุขของชีวิตแบบของจีนก็น่าจะได้ ผู้เขียนเห็นอย่างนั้น จะถูกผิดอย่างไรก็น่าจะลองพิเคราะห์กันดูต่อไป

ทีนี้หันมาดูมนุษย์ที่ไม่ใช่ฮ่องเต้หรือไม่สามารถจะใช้ชีวิตแบบฮ่องเต้

ได้ และผู้นั้นมีความต้องการทางเพศอยู่ในระยะเวลาที่ลัทธิต๋าวกำหนดให้ โดยไม่ต้องไประบายออกทางอื่นอีกนอกจากสามีหรือภรรยาของตนเท่านั้น ผู้นั้นก็ถือว่า ปกติไม่จำเป็นต้องไปหาเรื่องปฏิบัติตามแบบต๋าว เพราะอาจจะเกิดปัญหาวุ่นวายกับครอบครัว **ฉะนั้นลัทธิต๋าวนี้จะใช้ประยุกต์เฉพาะผู้ที่มีความรู้สึกทางเพศฟุ่มเฟือยและเป็นผู้ที่มีหนทางออกได้หลายทาง ประกอบกับข้อสำคัญที่สุดก็คือ ผู้นั้นจะต้องมีสุขภาพกายและจิตแข็งแรงสมบูรณ์ดีด้วย จึงจะทำให้มีพลังดังกล่าวได้** แต่ถ้ามนุษย์ผู้นั้นสุขภาพกายและจิตไม่สมบูรณ์แล้วซ้ำยิ่งมีความรู้สึกทางเพศฟุ่มเฟือยและมีหนทางออกได้หลายทาง ถ้าปล่อยตัวตามใจทุกครั้งไป ผู้เขียนบอกได้เลยว่าตายเร็วแน่ ๆ และมักจะตายด้วยโรคหัวใจวาย อันสืบเนื่องจากกามารมณ์เสียด้วย ตายแบบนี้ที่ชาวบ้านเรียกว่า "ตายคาอก" ซึ่งผู้เขียนได้กล่าวแล้วในตอนต้นว่า เรื่องนี้เป็นสิ่งคู่กับโลกมนุษย์ซึ่งมีทั้งคุณและโทษ ฉะนั้นจงใช้ให้เป็น ดังนั้นพวกฮ่องเต้ประเภทขี้โรคอ่อนแอ จึงไม่มีรายงานจารึกไว้ในประวัติศาสตร์สักคนเดียว

ผู้อ่านบางท่านอาจจะนึกแปลกใจว่า อ่านตอนต้นก็ดูทำท่าจะดี ๆ เหตุไฉนตอนท้ายจะจบอยู่แล้วจึงจะเอาเรื่องนี้มาปะปน ก็ต้องขอกราบเรียนด้วยความสุจริตใจว่า ผู้เขียนไม่ได้อยู่ในสมณเพศประกอบกับผู้เขียนเห็นว่า เรื่องที่เขียนนี้เป็นวิชาการอย่างหนึ่งเหมือนเรื่องเพศศึกษาที่ชาวตะวันออกอีกหลายประเทศยังไม่ค่อยจะยอมให้พูดกันอย่างเปิดเผย ทั้ง ๆ ที่วัยรุ่นปัจจุบันนี้รู้ลึกซึ้ง เพราะแอบอ่านแอบทดลองหาความรู้เอาเอง บางส่วนอาจจะเข้าใจไม่ถูกต้อง เพราะผู้ใหญ่เห็นว่าเป็นเรื่องไม่ควรพูดถึง เด็กจึงแอบซ่อนไม่ให้ผู้ใหญ่รู้เห็น ผู้เขียนกลับมองเห็นว่า ถ้ายังจะมีความคิดอย่างนั้นอยู่อีก กลับยิ่งจะทำให้เกิดอันตรายเสียกว่าพูดหรือศึกษากันอย่างเปิดเผยและให้ถูกหลักวิชาการ ตลอดจนให้

ความรู้อย่างถูกต้องอันเหมาะสมกับวัยด้วย เราควรจะได้เรียนรู้ความจริงกันอย่างนี้จึงจะเรียกว่า ก้าวทันโลก

อนึ่ง ตามธรรมชาติของมนุษย์กำหนดให้ผู้หญิงมีประจำเดือน และก็ต้องกำหนดให้หมดประจำเดือน ผู้หญิงที่หมดประจำเดือน ฮอร์โมนในร่างกายย่อมเปลี่ยนแปลง พูดง่าย ๆ ว่าร่างกายส่วนต่าง ๆ ก็จะแสดงความชราภาพให้ปรากฏชัดขึ้น จิตใจก็เหมือนกัน ฉะนั้น จึงพบเสมอ ๆ ว่าหญิงส่วนมากเมื่ออายุจะเข้าวัยนี้ก็มักจะมีอาการร้อยแปดพันเก้า แต่ตรวจอะไร ๆ ก็ปกตินั้น เป็นอาการหมดประจำเดือนของหญิง สำหรับฝ่ายชายธรรมชาติกำหนดให้ไม่ต้องมีประจำเดือนก็จริง แต่อย่าเพิ่งดีใจไป อาการทางกายและจิตใจก็เป็นเช่นเดียวกับหญิง แต่ชายนั้นอาการจะมาช้ากว่าและอ่อนกว่า ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะหญิงเป็นสาวเร็วกว่าชายเป็นหนุ่ม และหญิงจะต้องอุ้มท้องดูแลเลี้ยงดูบุตร ทำให้ความรู้สึกชราภาพมาเร็วกว่าชายโดยทั่ว ๆ ไป แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าเฉลี่ยอายุขัยของหญิงก็ยังสูงกว่าชายถึง 5-6 ปี หรืออาจจะกล่าวได้ว่า หญิงแก่เร็วกว่าชายก็จริง แต่ก็ตายช้ากว่าชาย

ผู้เขียนอยากเน้นการเปลี่ยนแปลงในด้านจิตใจสักหน่อย กล่าวคือ ไม่ว่าชายหรือหญิงในวัยหมดประจำเดือนนั้น บางคนจะมีความเบื่อหน่ายมองโลกไม่น่าพิสมัย ใจหดหู่ห่อเหี่ยว ไม่สนใจแม้แต่เรื่องของตัวเอง และในที่สุดก็จะเก็บตัวหรือทำตัวรอความตาย ซึ่งผู้เขียนไม่เห็นด้วย และใคร่**ขอแนะนำให้ต่อสู้กับความชรา หรือชะลอความชราในทุกทาง อย่ายอมแพ้เป็นอันขาด หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือต้องฝืนธรรมชาติ (ความชรา) เพราะถ้ายอมแพ้มันง่าย ๆ มันก็จะพาลตายเอาง่าย ๆ ได้เช่นกัน**

ประการสุดท้ายที่ผู้เขียนขอให้ข้อสังเกตไว้ในที่นี้คือ การก้าวให้ทันสมัยต่อโลกและเหตุการณ์กับการต่อสู้กับความชรา หรือชะลอความชรา เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและอายุยืนยาวนานได้จริง

บทที่ 10
วิธีชะลอความชรา

1. ให้เตรียมทำใจไว้ล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านที่อยู่ในตำแหน่งที่ใหญ่โตหรือและมีอิทธิพลในระหว่างรับราชการ หรือขณะที่มีอำนาจวาสนาอยู่ในวงการต่าง ๆ และถ้ายิ่งท่านที่ชอบมีบริวารประเภทติดหน้าตามหลังคอยปรนปรือเอาอกเอาใจด้วยวิธีต่าง ๆ ด้วยแล้ว ท่านยิ่งจะต้องเตรียมทำใจไว้ล่วงหน้าว่า สิ่งเหล่านี้จะหยุดโดยสิ้นเชิงเมื่อท่านหมดอำนาจ ฉะนั้นทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้เสียเลยจะดีกว่า มีผู้ใหญ่จำนวนไม่น้อยที่ตายหลังจากเกษียณอายุแล้วไม่กี่ปี หรือบางคนพอเกษียณอายุหมดอำนาจไม่กี่วันตายก็มี ทั้งนี้เป็นเพราะความเหงาหงอยและหดหู่อาจเป็นสาเหตุทางด้านจิตใจที่ทำให้ห่อเหี่ยวแล้วพาลตายเอาง่าย ๆ ด้วยโรคประจำตัว ซึ่งมีอยู่ก่อนแล้วก็จะลุกลามมากยิ่งขึ้น

ท่านทราบหรือไม่ว่า ข้าราชการบำนาญทั้งประเทศของไทยเราโดยเฉลี่ยตายหลังจากรับบำนาญได้เพียง 3ปีเศษเท่านั้นเอง (คือ เฉลี่ยตายเมื่ออายุเพียง 63 ปี)

ฉะนั้น การเตรียมตัวทำใจให้มีการเป็นอยู่ง่าย ๆ นอนง่าย กินง่าย ปฏิบัติเรื่องของตนด้วยตนเอง ไม่เรียกร้องอะไรจากสามีภรรยาและลูกหลาน พยายามช่วยตัวเองถือสันโดษให้มาก จะช่วยแก้ปัญหาให้แก่ตนเองได้เป็นอย่างดี และเป็นทางทำให้ใจเป็นสุขไม่หงุดหงิด น้อยเนื้อต่ำใจในตัวเอง จิตใจก็จะสดใสเป็นสุขตลอดเวลา

2. จงระวังของแสลงในวัยชรา 4 อย่าง คือ

2.1 **อาหาร** ควรถือหลักกินเพื่ออยู่ มิใช่อยู่เพื่อกิน กินอาหารพอแค่อิ่ม หรือเกือบอิ่ม อย่าให้เลยอิ่ม กินอาหารผักต้มเป็นพิเศษ เลือกอาหารย่อยง่าย ๆ งดอาหารรสจัดทุกชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งรสเค็ม เพราะความเค็มเป็นอันตรายต่อไตของผู้สูงอายุ ควรดื่มน้ำ 4-5 แก้วก่อนอาหารเช้าทุกวันเป็นการล้างของเสียออกจากร่างกายทางปัสสาวะ อันจะเป็นประโยชน์ต่อไต และระบบทางเดินอาหาร และการรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้มากนั้น กากของอาหารเหล่านี้ทำหน้าที่คล้ายแปรงที่ขูดเอาสารเคมีหรือเชื้อราที่ติดมากับอาหารให้ออกไปกับอุจจาระทำให้ไม่เกิดสะสม ทำให้เป็นมะเร็งได้ในภายหลัง

2.2 **เครื่องดื่ม** ประเภท แอลกอฮอล์ กาแฟ ชา บุหรี่ จงเลือกระหว่างความสุขกับสุขภาพอนามัย **ถ้าไม่จำเป็นงดได้ก็ดี** ถ้าเห็นว่ายังเป็นความสุขก็ **"เสพเพื่อโอสถ"** คือเสพแต่น้อยและควรลดลงเรื่อย ๆ จะดีมาก

2.3 **การร่วมประเวณี ระวังอย่าฝืนสมรรถภาพของร่างกาย ถ้าไม่พร้อมจะยิงแล้วจงถนอมกระสุนเอาไว้ด้วยวิธียิงโดยไม่ให้ลูกกระสุนออก ควรจะจำไว้ว่า การเคลื่อนน้ำอสุจิแต่ละครั้งนั้นจะเสียพลังงานในตัวมากและมากขึ้นตามอายุ** ถ้าจำเป็นและร่างกายแข็งแรงดีก็ควรปฏิบัติตามลัทธิต๋าว **แต่ถ้าปล่อยวางได้เร็วเท่าใดก็จะเป็นการตัดกิเลสตัณหาลดภาระของตนเองได้เป็นอย่างดีเท่านั้น วิธีปล่อยวางที่ดีที่สุด คือ เอาธรรมเข้าข่มใจ**

2.4 **ระวังการหกล้ม** ต้องระวังให้มาก เพราะถ้ากระดูกหักแล้วการต่อติดของกระดูกยากมาก และบางทีก็จะพาลมีโรคอื่นแทรกถึงแก่ความตายได้ง่าย ๆ

3. ต้องออกกำลังกายทุกวันเป็นประจำ ต้องขยันปฏิบัติอย่าให้ขาดได้ อย่าได้รู้สึกขี้เกียจเป็นอันขาดและ **ถ้าเป็นไปได้ให้ปฏิบัติสมาธิจิต** เป็นประจำวันละ 20-30 นาที

4. ต้องบรรจุเวลาตลอด 24 ชั่วโมง ให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การนอน การพักผ่อน การออกกำลัง และงานอดิเรก อย่าให้เหลือเวลาว่างชนิดที่ไม่รู้ว่าจะทำอะไร ปัญหาจะเกิดตอนว่าง ตอนว่างนี้จะรู้สึกเบื่อตัวเอง คือว่างเวลาที่เคยทำงาน 9-12 น. และ 14-16 น. ฉะนั้น การบรรจุเวลา ควรบรรจุด้วยการงีบหลังอาหารกลางวันอย่างหนึ่ง และบรรจุเวลาด้วยการออกกำลังเช้าและเย็น การประชุมสมาคม สโมสร มูลนิธิ หรือกลุ่มต่าง ๆ หรือหางานอดิเรก ประเภทช่วยลูกหลานเก็บสะสม เช่น แสตมป์ เหรียญ พระ วัตถุโบราณ หรือหนังสือ เป็นต้น บางท่านที่ชอบเขียนเรื่องก็ใช้เวลาว่างได้เต็มที่ สถานที่อีกแห่งที่ผู้เขียนใคร่ขอแนะนำคือ การสนทนากับพระสงฆ์ตามวัดต่าง ๆ ที่สนใจร่วมกัน เช่น ธรรมะ โหราศาสตร์ หรือวิปัสสนากรรมฐาน และถ้าสนใจมากก็อาจเป็นถือศีลและปฏิบัติศาสนกิจ ณ สถานที่นั้นเป็นครั้งคราวจะยิ่งได้ประโยชน์แก่ตนมากยิ่งขึ้น เปรียบได้กับการล้างขั้วอัดไฟใส่แบตเตอรี่ เป็นการเพิ่มพลังให้ตนเองและทำให้จิตสงบใจสบาย

5. พยายามหาโอกาสเปิดหูเปิดตาท่องเที่ยว ไปตามจังหวัดต่าง ๆ ในประเทศหรือต่างประเทศ สุดแต่ฐานะจะอำนวยให้ วิธีท่องเที่ยวที่ดีที่สุดคือ ไปกับบริษัททัวร์ไปเป็นกลุ่มทุกเพศทุกอายุทำให้มีโอกาสพบปะบุคคลและสิ่งแวดล้อมแปลก ๆ ใหม่ ๆ ชีวิตจะได้รับการกระตุ้นให้ตื่นเต้นอยู่เสมอ เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ชีวิตไม่อับเฉามีแต่

ความสุข สนุก และเพลิดเพลินเจริญใจ

6. ต้องสนใจตามสมควรต่อการแต่งกาย และควรอย่างยิ่งที่จะต้องแต่งกายให้ทันสมัยสะอาดหมดจดสมสัดส่วน อย่าให้รุ่มร่าม เมื่อแก่ตัวลงแล้วมักจะผอมเหี่ยวย่น ความสูงก็ลดลง 3-5 ซม. ถ้าไม่ตัดเสื้อผ้าใหม่ก็ต้องเอาของเก่าไปแก้ให้สมสัดส่วน ถ้าลูกหลานสามารถจะพูดตรง ๆ กับเราก็ต้องแต่งกายชนิดที่ลูกหลานจะไม่พูดว่า พ่อ หรือแม่ "เชย" เป็นอันขาด ถ้าลูกหลานยังเห็นว่าเราเชยอย่าได้ไปดุว่าหรือโกรธเขา ต้องขอคำแนะนำเขาว่าควรจะแต่งตัวอย่างไร แล้วปฏิบัติตามเขาเสียโดยดี

7. ต้องสนใจต่อการวางตนในอิริยาบถต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องออกสังคม อิริยาบถนี้ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง หรือการพูดจาวิสาสะ ตลอดจนการพูดในที่ชุมชน และมารยาทการรับประทาน ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่มักจะปล่อยตัวตามสบายจนเกินไป โดยไม่สนใจว่าที่ปฏิบัติไปนั้นเป็นมารยาทที่ไม่สวยงาม โดยมักไปเข้าใจเอาว่าไม่มีใครสนใจคนแก่อย่างเรา

ผู้เขียนขอเรียนว่า ผู้เขียนเป็นผู้หนึ่งที่ชอบสังเกตอิริยาบถของผู้สูงอายุ เพื่อการศึกษาหาตัวอย่างที่เหมาะสม สวยงามน่าดูไว้เพื่อตนในวันข้างหน้า คือจะต้องให้ได้ชื่อว่า "**แก่อย่างสง่า**"

8. ต้องสนใจต่อความเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน ด้วยการฟังข่าวทุกประเภท อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังอภิปราย ดูภาพยนตร์ประเภทต่าง ๆ ที่สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความ

คิดเห็นกับทุกวัยและทุกเพศได้

9. มองโลกแต่ในแง่ดี หัดให้มีอารมณ์ขันตลอดเวลา **หลีกเลี่ยงหรือลดกิเลสตัณหา 4 ประการ** คือ รัก โลภ โกรธ หลง และควรปิดหูปิดตา ปิดปาก ไม่ฟัง ไม่สนใจในเรื่องไม่เป็นเรื่อง เห็นอะไรไม่สบายตาก็แนะนำ เขาจะเชื่อหรือไม่ก็ให้มันผ่านไปเสีย ไม่เอาเป็นอารมณ์ ไม่นินทาว่าร้ายใคร ถ้าพูดก็มีแต่สิ่งเพราะหูหรือมีแต่คำชม แต่ถ้าจะติก็ทำให้เป็นการเตือนเสียด้วยความเมตตา แม้มีเรื่องร้ายก็แปลให้เป็นเรื่องดี และอย่าพูดคุยเพ้อเจ้อ เซ้าซี้ จู้จี้ ขี้บ่น น่ารำคาญ

10. หลีกเลี่ยงหรืองดสิ่งซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาแก่ชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการเงิน เช่น การลงทุนทุกประเภทและการก่อหนี้ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหายุ่งยากในบั้นปลายของชีวิต จงอย่าดิ้นรนในเรื่องนี้เป็นอันขาด ควรพอ ควรหยุด ควรจัดสรรงบประมาณตลอดชีวิตสำหรับตัวเอง และครอบครัวให้พอกินพอใช้ และเพื่อทำบุญทำทานตามควรแก่อัตภาพ แต่อย่าลืมนึกถึงอัตราของเงินเฟ้อแต่ละปี เผื่อไว้เสียด้วยและไม่ต้องคิดพึ่งลูกหลาน ที่เหลือนอกนั้นก็สุดแต่ใจแบ่งสันปันส่วนให้เรียบร้อยแต่เนิ่น ๆ ให้เป็นบุญเป็นคุณไว้เสียก่อนตาย โดยไม่หวังผลตอบแทน

11. จงปล่อยวางธุรกิจและภาระต่าง ๆ สำหรับท่านที่มีธุรกิจหลายอย่างควรปล่อยวางออกไปทีละอย่างสองอย่าง ให้ลูกหลานรับช่วงไป อย่าได้หอบภาระไว้ในตนเองโดยเด็ดขาด และจำต้องทำใจไม่ให้ติดอยู่กับภาระที่ปล่อยวางนั้น กล่าวคือ เมื่อปล่อยวางไปแล้ว แม้กิจการจะทรุดลงก็จะต้องตัดใจให้ได้

12. ให้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยการให้ คือ "ให้ทาน" ดังได้กล่าวไว้ในตอนต้นแล้ว และ "แผ่เมตตา" ให้แก่มนุษย์และสัตว์โลกทั้งปวง ปล่อยสัตว์ ให้ทานชีวิตสัตว์ตามควรแก่โอกาส

13. ให้ค่อย ๆ ตัดภาระต่าง ๆ ของตัวเอง อย่าให้เกิดปัญหายุ่งยากสับสนแก่ลูกหลานหรือผู้อยู่ใกล้ชิด ไม่จู้จี้ ขี้บ่น หวง งก ทำตัวให้มีความเป็นอยู่ที่ง่ายที่สุด ไม่ว่าจะทำอะไรไม่ต้องรบกวนผู้ใดอย่าให้เป็นภาระแก่ใคร ๆ โดยไม่จำเป็น ฝึกความสันโดษให้แก่ตนเองจนติดเป็นนิสัย ทำตัวอย่างนี้ให้ได้แล้วลูกหลานกลับจะรักและเห็นใจมากยิ่งขึ้นเสียอีก

หากจะตัดภาระของตนและลูกหลานให้ถึงที่สุด ผู้เขียนใคร่ขอแนะนำให้ท่านทำพินัยกรรมอุทิศร่างกายและอวัยวะบางส่วนที่จะเป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติเมื่อตัวเองตายแล้วให้หมดเรื่องไปเลย เช่น ดวงตาให้ศูนย์ดวงตาสภากาชาด ร่างกายให้คณะแพทยศาสตร์เป็นต้น (ผู้เขียนเองก็มอบให้หมดสิ้นแล้ว) เรื่องนี้ผู้เขียนมีเพื่อนรุ่นพี่ผู้หนึ่ง ถ้าเอ่ยชื่อคนรู้จักทั้งประเทศได้เล่าให้ฟังว่า ได้อุทิศดวงตาให้สภากาชาด และอุทิศร่างกายให้คณะแพทยศาสตร์ศิริราช แต่ในพินัยกรรมนั้นมีหมายเหตุไว้ว่า "ขอให้นุ่งกางเกงชั้นในให้ด้วยสักตัว" ดูเถอะตายแล้วยังจะรู้จักอายด้วย

14. ให้รวบรวมประวัติของตนเองไว้แต่เนิ่น ๆ (ถ้าตั้งใจจะแจกหนังสือในงานศพของตน) พร้อมทั้งสั่งเสียเรื่องราวของตนเองให้พรักพร้อม ลูกหลานจะได้ไม่ต้องวุ่นวายเมื่อตายแล้ว กล่าวคือ เป็นการเตรียมตัวก่อนตายด้วยความไม่ประมาทนั่นเอง

ด้วยความไม่ประมาททำนองนี้ผู้เขียนมีคนรู้จักไม่น้อยกว่า 4-5 คน คนหนึ่งนั้นหนักกว่าเพื่อนคือ ท่านเตรียมทำหนังสือสำหรับเอาไว้แจกงานศพของท่านเตรียมแล้วเสร็จเมื่อท่านมีอายุได้ 60 ปีเศษ ๆ พิมพ์เป็นพันเล่ม จนป่านนี้ท่านอายุ 70 ปีเศษแล้ว ท่านก็ยังไม่ตาย และยังแข็งแรงสนุกสนานเฮฮาเล่นกอล์ฟได้ทุกวันเข้าใจว่าแขกที่จะมาในงานศพของท่านจะได้รับหนังสือที่ท่านเตรียมเอาไว้นี้กระดาษคงจะเก่าเก็บและกรอบเต็มที บุคคลประเภทนี้มักจะมีอายุยืนเพราะท่านมีอารมณ์ขันและไม่ยอมเก็บความทุกข์ไว้ในตัว

15. ขอให้ท่านให้ความสนใจและความอบอุ่นแก่บิดา มารดาหรือผู้ใหญ่ของท่าน ผู้เขียนใคร่ขอให้ข้อสังเกตสำหรับผู้สูงอายุมาก ๆ และไม่มีโรคพยาธิในตัวว่า ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าใด สภาพจิตใจ ตลอดจนสภาพของสมองจะแปรสภาพเป็นทารกมากขึ้นตามลำดับ ทั้งนี้เป็นเพราะความเสื่อมตามธรรมชาตินั่นเอง อย่างไรก็ดี ความเสื่อมดังกล่าวนี้จะมาเร็วหรือมาช้านั้น ขึ้นอยู่กับตัวของท่านเองว่าท่านจะสามารถชะลอความชราของท่านได้ดีหรือไม่ดีอย่างไร

ความเสื่อมสภาพของสมองจากน้อยไปหามากที่จะปรากฏให้เห็นจะมีดังต่อไปนี้ คือ

1. เล่าเรื่องเก่า ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกโดยท่านเองนึกว่าเป็นเรื่องใหม่ ยังไม่เคยเล่าให้ใครฟังเลยจริง ๆ อธิบายได้ว่า ท่านใช้ชีวิตอยู่แต่ในบ้านหรือในห้องไม่มีโอกาสไปเปิดหูเปิดตาได้เห็นสิ่งแปลกใหม่เลย ฉะนั้นสมองหรือจิตประสาทจะติดอยู่กับเรื่องเก่า ๆ ทั้งสิ้น เรื่องใหม่ไม่มีเข้ามาเลย หรือเข้ามาแต่สมองไม่ประทับไว้เป็นความทรงจำแม้แต่น้อย

2. รับประทานอาหารไปหยก ๆ ก็หาว่าลูกหลานไม่เอาใจใส่ไม่เอา

อาหารมาให้นอกจากนั้นก็อาจจะมีอาการหวงของ โดยเฉพาะอย่างยิ่งของกิน อธิบายได้ว่า เพราะความจำหรือสมองเสื่อมสมรรถภาพ จำเหตุการณ์ปัจจุบันที่ผ่านไปหยก ๆ ยังไม่ได้เลย คือคล้ายทารกไม่ผิด

3. พูดคนเดียว บ่นพึมพำลำพังคนเดียว อธิบายได้ว่า ก็ยิ่งคล้ายเด็กเล็ก ๆ เข้าไปทุกทีคือ ร้องอ้อแอ้ ๆ ยิ้มบ้าง หัวเราะบ้าง หรือร้องไห้บ้าง ยิ่งถ้าถูกทอดทิ้งโดดเดี่ยวมานาน ๆ เท่าใด ก็ยิ่งมีปรากฏการณ์เร็วกว่าปกติเท่านั้น

4. ถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระโดยไม่รู้ตัว และไม่ระวังต่อการนุ่งห่มหรือปกปิดร่างกาย ข้อนี้ก็คือ ทารกดี ๆ นี่เอง ซึ่งเป็นปรากฏการณ์สุดท้ายแห่งชีวิตของผู้สูงอายุที่ปราศจากโรคภัยก่อนที่จะปิดฉากชีวิตด้วยความชราภาพอย่างแท้จริง

ความเสื่อมสภาพดังกล่าวนี้จะไม่ปรากฏเลย หรือถ้าจะปรากฏก็จะไม่แสดงความเสื่อมสภาพชัดเจนนัก ถ้าเราไม่ประมาทและเตรียมตัวป้องกันเอาไว้ หลายท่านอาจจะพูดง่าย ๆ ว่า มันก็คงจะตายไปนานแล้ว แต่ถ้ามันยังไม่ตายเล่าจะทำอย่างไร? ถ้าหากเราปล่อยตามยถากรรม สภาพของเราตอนสูงอายุ จะอยู่ในสภาพอย่างที่ผู้เขียนได้อธิบายไว้ข้างต้น จะเหมือนทุกข้อหรือคล้ายข้อใดข้อหนึ่ง ท่านก็ลองหลับตานึกสภาพของท่านเอาเองก็แล้วกัน

ฉะนั้น ผู้เขียนเห็นว่า ท่านไม่ควรประมาทอายุขัยของท่านถ้าท่านยังไม่ตาย และท่านก็ไม่ควรประมาทสภาพในอนาคตของท่าน ทางที่ดีต้องหาทางป้องกันไว้เป็นดีที่สุด แล้วท่านก็จะตายในสภาพที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์จะไม่ดีกว่าหรือ?

ผู้เขียนใคร่ขอแนะนำแก่บรรดาลูกหลานของท่านผู้สูงอายุทั้งหลายขอให้พยายามเข้าใจจิตใจและจิตวิทยาของผู้สูงอายุ ควรเข้าใจด้วยว่ายิ่ง

ชรามากขึ้นเท่าใด ผู้ชรานั้นจะยิ่งเป็นทารกมากขึ้นเพียงนั้น ในขณะที่ลูกหลานผู้ชรานี้ยังเป็นทารกอยู่ ผู้ชราเหล่านี้มิใช่หรือที่ฟูมฟักรักษาทะนุถนอมดูแลท่านเมื่อยังเป็นเด็กหรือแม้จะโตแล้ว เมื่อถึงตอนนี้บิดามารดาของท่านกำลังจะกลับเป็นเด็กลงทุกที ท่านควรจะต้องหาความสะดวกสบายให้แก่บิดามารดาและต้องยอมทนฟังการเล่าเรื่องเก่า ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะถ้าท่านไม่สนใจ เพราะฟังมาหลายสิบครั้งแล้ว ท่านผู้สูงอายุจะน้อยใจและเสียใจทันทีว่ามีเรื่องใหม่ ๆ ดี ๆ จะเล่าให้ฟังแต่ไม่ยอมฟัง เพราะรังเกียจตน **ขอให้คิดเสียว่าท่านได้ตอบแทนพระคุณท่านผู้ให้กำเนิด และเป็นการสร้างตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูกหลานของท่าน เพื่อเป็นตัวอย่างให้ลูกหลานปฏิบัติต่อท่านเมื่อยามท่านชราภาพ จงอย่าปล่อยท่านผู้ชราไปตามยถากรรมเลย เป็นบาปเป็นกรรมแก่ตัวท่าน ขอให้ระลึกอยู่เสมอว่า ทุกอย่างในโลกนี้หนีไม่พ้นกฎแห่งกรรมไปได้เลย และโปรดจำไว้ว่า ความกตัญญูเป็นมงคลธรรมอันสูงสุด**

ผู้เขียนเชื่อว่าวิธีการต่าง ๆ ที่ผู้เขียนได้พยายามรวบรวมเอาไว้ทั้งหมดนี้ จะเป็นแนวทางให้ท่านสามารถนำเอาไปพิจารณาทดลองปฏิบัติด้วยตัวของท่านเองในเรื่องของกาย ผู้เขียนเชื่อว่าพอจะเข้าใจได้ง่ายกว่าในเรื่องของจิต

บุคคลส่วนมากเข้าใจว่า สมาธิสมถะหรือวิปัสสนากรรมฐานนี้เป็นเรื่องเฉพาะของผู้อยู่ในสมณะเพศ ปุถุชนคนธรรมดาอย่างเราท่านเข้าไม่ถึง แต่หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ทั้งปุถุชนธรรมดาและสมณะเพศต่างก็ใช้หลักการอย่างเดียวกันทั้งสิ้น ผิดกันแต่ว่า พระสงฆ์จะต้องปฏิบัติตามศีล 227 ข้อ อย่างไรก็ดีพระสงฆ์ก็มีการออกกำลังกายด้วยการเดินบิณฑบาตรตอนเช้า อากาศบริสุทธิ์และได้แสงแดดนอกจากนั้นก็ด้วยการเดินจงกรม และทำงานวัด ถ้าพิจารณาตามลัทธิต่าง ๆ จะมีอายุไม่ยืนก็หาเป็นเช่นนั้นไม่ยกเว้น ถ้าพระสงฆ์องค์ใดที่ฉันอาหารแม้จะเพียง

2 มื้อ แต่ฉันเกินพอเกินอิ่มจนอ้วนมากเกินไปอย่างนั้นก็อาจจะอายุสั้น เพราะฉันมากและฉันดีเกินไป ลัทธิต๋าวเขียนข้อยกเว้นไว้ว่า "ถ้าผู้ชายใดไม่ต้องการหญิงจริง ๆ ก็เป็นการดีของผู้ชายสามารถมีอายุยืนยาวได้ แต่บุคคลเช่นนี้พบได้ยากมาก"

โดยสรุปแล้วจะเห็นได้กระจ่างแจ้งว่า **มนุษย์เราจะมีชีวิตยืนยาวนานและมีความสุขนี้อยู่ที่ตัวเราเองโดยแท้ อยู่ที่ว่าเราจะจัดการเรื่องของเราให้เหมาะสมอย่างไร เราจะจัด "ตัวเรา" ในที่นี้คือกายกับจิตของเราเท่านั้นเอง** แต่ต้องระวังอย่างยิ่งคือ ไม่ลืมตัว ไม่หลงตัวเองและไม่ปล่อยตัว ฝึกฝนกายและจิตให้สม่ำเสมอโดยไม่หยุดยั้ง และที่สำคัญยิ่งก็คือ ใจของท่านจะต้องตั้งมั่นว่าจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยความสุขและอายุยืนยาวด้วย ไม่หมดอาลัยในชีวิต ไม่ทำตัวนอนรอความตาย แล้วท่านก็จะประสบผลสำเร็จตามความปรารถนานั้น

ในด้าน "กาย" ต้องเคลื่อนไหวด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำและทุกโอกาส

ในด้าน "จิต" ต้องฝึกจิตให้ตั้งมั่นให้สงบด้วยการทำสมาธิทุกโอกาส แผ่เมตตาบ่อย ๆ และมีใจเป็นทาน จะช่วยให้จิตใจสงบได้รวดเร็วหายกังวลใจ การทำสมาธิเป็นประจำ จิตจะรู้ตัวเองเกิด "ธาตุรู้" จนเป็นอัตโนมัติ ไวที่สุดต่อความรู้ดี รู้ชั่ว จับได้ทันทุกที และ**ไม่ประมาทแม้แต่ความตายก็ไม่พรั่นพรึง**

อนึ่ง ขอให้ท่านผู้อ่านได้ทราบเสียด้วยว่า ท่านผู้อาวุโสที่มีอายุยืนยาวมาก ๆ นั้น ทุกท่านล้วนแต่มีจิตใจและพลังที่เข้มแข็ง มีความเชื่อมั่นตัวเองว่าจะต้องมีชีวิตอยู่ดูโลกให้โสภีด้วยกันทุกทานหากมิฉะนั้นแล้วท่านเหล่านั้นจะไม่มีชีวิตอยู่นานถึงเพียงนั้นแน่

ฉะนั้น การชะลอความชราและการจะมีชีวิตอย่างมีความสุขอายุยืน

ยาวนั้น กำลังใจของผู้นั้นต้องมาก่อนสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น

ผู้เขียนใคร่ขอถามท่านผู้อ่านว่า ท่านนั้นรักรถยนต์ของท่านหรือรักสุนัขของท่าน (สำหรับท่านที่เลี้ยงสุนัขด้วยใจรัก) มากกว่าตัวท่านเองจริงหรือไม่?

ท่านหมั่นตรวจสอบเครื่องยนต์ในรถของท่านหรือท่านสั่งคนรถให้ตรวจสอบรถยนต์ของท่าน ท่านอัดฉีดรถยนต์ของท่านบ่อย ๆ เป็นระยะ ๆ ก็เพราะท่านต้องการให้รถยนต์ของท่านอยู่ในสภาพที่ใหม่และใช้งานได้นานที่สุดใช่หรือไม่? ทำนองเดียวกันสำหรับท่านที่รักสุนัข ที่หมั่นนำสุนัขไปให้สัตว์แพทย์ตรวจโรค และฉีดยาป้องกันโรคนานาชนิด แต่ท่านไม่รักตัวท่านเองเท่ารถยนต์หรือสุนัขของท่าน ท่านไม่เคยตรวจสอบอวัยวะชิ้นส่วนในร่างกายของท่านเลย อย่าว่าแต่ปีละสักครั้งหนึ่งก็ไม่เคย ยิ่งการฉีดยาป้องกันโรคแล้วท่านยิ่งหนี จะดีหรือ? ขอให้ท่านคิดเอาเอง

บทที่ 11
การตายของผู้ชะลอความชราได้สำเร็จ

หลังจากหนังสือเล่มนี้ได้แพร่หลายในหมู่ผู้สนใจอย่างกว้างขวาง ทำให้ผู้เขียนต้องรับคำเชิญไปบรรยายเรื่องในทำนองนี้บ่อยครั้งทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด ได้มีคำถามที่น่าสนใจและเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านผู้สนใจในเรื่องนี้ ผู้เขียนจึงใคร่รวบรวมเข้าไว้ในเล่มนี้ด้วย คำถามคือ

เมื่อเราสามารถชะลอความชรา จนมีอายุยืนยาวได้จริง สมมุติว่าอายุถึง 110 ปี ถ้าเป็นเช่นนั้นสภาพของเราคงจะไม่ผิดอะไรกับผู้ไร้ความสามารถ หรือไม่ก็ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ จะมีประโยชน์อันใดเล่า ตายเสียจะไม่ดีกว่าหรือ ? และถึงตอนจะตายนั้นจะตายด้วยโรคอะไร ? และจะตายอย่างไร ?

คำตอบ คือ สภาพของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตัวได้ถูกต้องจริง ๆ นั้น ก็คงจะเป็นปกติเหมือนคนธรรมดา ๆ ทุกประการ หากแต่ว่าแน่นอนที่กายภาพคือ เนื้อหนังก็ต้องเหี่ยวย่นลงไป และผิวหนังก็จะตกกระ ความสูงก็จะลดลง เพราะข้อต่อและกระดูกก็ต้องกร่อนลงไป การเคลื่อนไหวอันเกิดจากข้อต่อและพลังกล้ามเนื้อจะเสื่อมถอยลง ทำให้เชื่องช้าลง ผมก็จะเปลี่ยนเป็นสีของสำลี ฟันก็จะหลุดหายไป สำหรับผมก็แก้ไขด้วยการย้อม ฟันก็สามารถใส่ฟันใหม่ได้ และผิวหนังก็สามารถดึงให้ตึงได้ อย่างไรก็ตามก็จะไม่เหมือนของเดิมแน่นอน ส่วนสัมผัสทั้ง 5 คือ สายตา การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รส และความรู้สึก ก็จะเสื่อมถอยลงไปตามอายุ แต่จะช้าหรือเร็วนั้นขึ้นอยู่กับการสร้างเสริมด้วยการออกกำลังกาย การพักจิต (สมาธิ) รวมทั้งการพักผ่อนและการระวัง

เรื่องอาหาร ฯลฯ ทำได้ดีแค่ไหน ลองสังเกตให้ดีจะพบว่าผู้สูงอายุเหล่านี้ตาจะไม่เป็นต้อ หูจะดี สัมผัสอื่น ๆ ใช้ได้ แม้กระทั่งความรู้สึกทางเพศ อยู่แต่ว่าถ้าจะปล่อยวางก็ทำได้ หรือจะยังไม่ยอมปล่อยวางเท่านั้นเอง

เหตุผลที่จะอธิบายในประเด็นนี้ก็คือ การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นสามารถทำให้รูปร่างของเซลล์และประสิทธิภาพของเซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ มีความแข็งแกร่งทำให้เสื่อมช้าลงอย่างเปรียบกันไม่ได้ ในความแข็งแกร่ง ความกระฉับกระเฉง ตลอดจนบุคลิกของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ สมมุติว่ามีอายุ 60 ปี ก็จะแกร่งกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังเลยที่มีอายุ 40 ปี ด้วยซ้ำไปอย่างนี้เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพราะเซลล์ทุกตัวในอวัยวะทุกอย่างของร่างกายเป็นอย่างนั้น ดังนั้นเมื่อรวมเป็นร่างทั้งหมดจึงต้องเป็นเช่นนั้น

ในกระบวนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายนั้น หัวใจและหลอดเลือดโดยเฉพาะเส้นโลหิตที่ไปเลี้ยงสมองนั้นเป็นเซลล์ที่บอบบางที่สุด ดังนั้นถ้าจะเกิดการหยุดไม่ทำงานแล้วละก็เซลล์สองชนิดนี้จะเป็นผู้หยุดหรือชำรุดเสียหายง่ายยิ่งกว่าเซลล์ของอวัยวะชนิดอื่น และอีกประการหนึ่งที่สำคัญยิ่งดังได้อธิบายไว้แล้วในหัวข้อ 5.3 ก็เรื่องของสารเสพติดอันเนื่องมาจากการออกกำลังกายคือ Endorphine นี้จะเป็นตัวสารที่ไปสร้างความต้านทานต่อเชื้อโรคแม้กระทั่งมะเร็ง และสร้างความแข็งแกร่งให้แก่ร่างกาย จึงทำให้ร่างทั้งร่างเป็นที่แข็งแกร่งสมบูรณ์ความบกพร่อง ความสึกหรอต่าง ๆ และเชื้อโรคยากที่จะเจาะลงไปได้อย่างง่าย ๆ นี่แหละที่ทำให้ร่างกายไม่ชำรุดทรุดโทรมหรือเกิดการพิการหรือตายได้ง่าย ๆ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงไปไหนมาไหนเดินเหินได้ปกติช่วยตัวเองได้ทุกอย่าง รวมไปถึงความจำและสติสัมปชัญญะจะครบถ้วนบริบูรณ์ไม่หลงเลอะเลือน

ส่วนประเด็นที่ว่าแล้วในที่สุดทุกคนต้องตาย แล้วจะตายอย่างไรนั้น คำตอบคือ

1. ตายด้วยหมดลมหายใจไปเฉย ๆ โดยหัวใจจะหยุดเต้น ดังนั้นปอดจึงหยุดทำงาน โลหิตจึงหยุดไหล มีจำนวนไม่น้อยที่หลับไปแล้วเลยไม่ยอมตื่นก็มี ถ้าเป็นได้อย่างนี้นับว่าโชคมหันต์เพราะสบายที่สุด

2. ตายด้วยโรคโลหิตในสมองแตก ดังนั้น เลือดที่ไหลออกมาก็จะแข็งตัวไปกดบางส่วนของสมองทำให้มีอาการโคม่า หมดความรู้สึกแล้วก็จะตายไปเอง ถ้าแก่งอมมาก ๆ ก็ตายเร็วมาก ถ้างอมน้อยหน่อยก็หลายวันหน่อย ลูกหลานขออย่าไปวุ่นวายไปฉีดยาใส่ยา ใส่สายระโยงระยาง รุ่มร่ามและดูน่ากลัวและเสียเงินมากไปเปล่า ๆ เหมาะ ๆ ทำให้ตายเร็วเข้าไปอีก ควรปล่อยท่านให้ไปอย่างเงียบ ๆ สบาย ๆ จะได้บุญกว่า ตายแบบนี้ก็สบายดีเหมือนกันถึงแม้จะไม่ตายเหมือนหลับไปทันทีแต่ก็ไม่รู้สึกตัวไม่ปวดไม่เจ็บ

3. ตายด้วยเป็นหวัดมีไข้แล้วกลายเป็นปอดอักเสบ (ปอดบวม) เพราะตอนนั้นความต้านทานในตัวก็จะต้องลดถอยลงเป็นธรรมดา หัวใจก็จะล้มเหลวได้ง่าย ๆ เช่นกัน มีบางรายที่เกิดอุบัติเหตุหกล้มแล้วเลยไม่ยอมลุกที่สุดก็จบด้วย ปอดอักเสบ หรือหัวใจล้มเหลวทุกราย สะดวกดีจะตายไป ตายแบบนี้ก็นับว่าไม่ทารุณนัก นอกจากจะมีอาการอึดอัดหายใจขัด ๆ ตอนท้ายนิดหน่อยเท่านั้นเอง ตอนนั้นก็คงจะไม่รู้สึกตัวแล้ว

4. ตายด้วยโรคมะเร็ง แต่ว่ามะเร็งในคนสูงอายุนั้นเกือบจะไม่มีความหมายอะไร ไม่เหมือนมะเร็งในคนหนุ่มคนสาว เคยพบว่าคนสูงอายุมีพยาธิสภาพของมะเร็งในอวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง แต่ไม่มีอาการอย่างใดเลยแต่กลับไปตายด้วยอย่างอื่นนำมาก่อน เช่น อุบัติเหตุ เช่นทำให้ต้องนอนเฉย ๆ ไม่ยอมลุกที่สุดก็ปอดบวม คล้ายวิธีที่ 3

5. ตายด้วยโรคติดเชื้อ เช่น อหิวาต์ ไข้มาเลเรีย หรือโรคบิด เป็นต้น

6. ตายด้วยอุบัติเหตุโดยตรง เช่น ถูกรถชน หรือตกจากที่สูง เป็นต้น ตายแบบนี้ ทารุณและทุเรศหน่อย

การตายดังกล่าวทั้ง 6 ประการนี้ ยกเว้นตายโดยถูกรถชนซึ่งดูจะน่าสมเพชสักหน่อย เพราะเป็นการตายบนถนนหรือข้างถนนมิใช่อยู่ในบ้านหรือบนเตียง เป็นการตายที่หมดอายุขัยไปจริง ๆ จะไม่มีความรู้สึกทรมานหรือมีอาการทุรนทุรายเลยแม้แต่น้อย ตายอย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือตัวเราก็ไปอย่างสบาย ๆ ลูกหลานก็ไม่ลำบาก เพียงแค่ทำศพให้เท่านั้นเอง เป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายเสียด้วย เพราะมีบางรายเฉพาะค่ายาค่ารักษาเป็นหมื่นเป็นแสนบางทีเป็นล้าน

ถามว่าทำไมไม่เป็นโรคอื่น ๆ เล่า คำตอบก็คือ เซลล์ของอวัยวะอื่น ๆ นั้นมันแข็งแกร่งกว่าเซลล์หัวใจและหลอดเลือดมากนัก ดังนั้นก่อนที่จะเป็นโรคอย่างอื่น หัวใจเขาจะหยุดเต้นเสียก่อนแล้ว นี่คือเหตุผลฉะนั้นการที่จะสร้างเสริมความแกร่งให้แก่ร่างกาย จึงต้องสร้างที่หัวใจและหลอดเลือดซึ่งอ่อนแอที่สุดแต่สำคัญที่สุดด้วยการออกกำลังชนิดแอร์โรบิกส์ (Aerobics) ดังได้บรรยายไว้อย่างละเอียดในบทที่ 4

ส่วนบางท่านที่เห็นผิดหรือเห็นชอบก็ไม่ทราบที่เห็นไปว่า ถ้าจะอยู่จนแก่เฒ่าอย่างนี้จะเป็นการทรมานตัวเองอยากตาย ๆ ไปเสียให้รู้แล้วรู้รอดไป แต่ไม่ต้องการทำร้ายตัวเองโดยตรงให้เกิดผลทันใดผู้เขียนก็มีสูตรจะแนะนำให้ได้คือ ให้ท่านมุ่งหน้าหาความสนุกด้วยการมั่วปัจจัย 5 คือ สุรา นารี อาหารดี ๆ เที่ยวให้สะบัดและพักให้น้อย ๆ ทำได้อย่างนี้ไม่ช้าไม่นานหรอกกลับบ้านเก่าได้เร็วแน่ ร้ายหน่อยก็นอนตาปริบ ๆ ทำอะไรไม่ได้ไม่รู้สึกตัวไปเสียอีกสัก 4-5 ปี คือ ใช้ชีวิตแผนใหม่ที่เรียกว่ามีชีวิตแบบพืชผักให้เป็นที่ทรมานลูกหลานเล่นแล้วจึงค่อยตาย เรียกว่า "ตายทรมาน" ท่านจะเอาหรือ ?

บทที่ 12
สรุปความเห็นปิดท้ายเรื่อง

ท้ายที่สุดก่อนจะจบบทความนี้ ผู้เขียนใคร่ขอให้สังเกตเรื่องที่เขียนไว้ดังนี้ว่า เรื่องนี้เขียนขึ้นเพื่อประสงค์จะให้ตัวท่านผู้อ่านแต่ละท่านที่สนใจได้นำไปพิจารณาปฏิบัติ ประโยชน์จะเกิดแก่ตัวท่านเองแต่ละคน ๆ ถ้าจะมองดูอีกมุมหนึ่งก็อาจจะมองได้ว่า เพื่อตัวเอง เป็นการเห็นแก่ตัว อย่างไรก็ดีในฐานะที่เราทั้งหลายยังอยู่ในสังคมและประเทศชาติมาตุภูมิอันเป็นที่รักและหวงแหนของเรา ขอให้ท่านผู้อ่านลองพิจารณาดูว่า ถ้าหากคนในชาติของเราหันมาสนใจเรื่องของกายและจิตของตนเองกันจำนวนมาก ๆ แล้ว ท่านไม่คิดหรือว่าประโยชน์ที่จะได้แก่ส่วนรวม คือของประเทศชาติของเราจะเป็นอย่างไร? คนในชาติจะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นเลิศ ชาติเราจะต้องเกิดความสงบสุขมั่นคงแข็งแกร่งแน่นอน

ขอให้ท่านย้อนระลึกถึงประวัติศาสตร์ชาติไทยของเราในอดีตอันยาวนานและอดีตอันใกล้ ๆ นี้เอง กี่ครั้งกี่หนแล้วที่ภยันตรายทั้งภายในและภายนอกได้สร้างความปั่นป่วนวุ่นวายจนหลายครั้งนึกว่าจะไปไม่รอดเสียแล้ว อีกทั้งเหตุการณ์รอบบ้านเราที่เกิดขึ้นกับประเทศใกล้เคียงอย่างน้อย 2-3 ประเทศที่ต้องย่อยยับลงไป แต่ประเทศไทยของเรายังอยู่ดี รอดพ้นปากเหยี่ยวปากกาไปได้อย่างประหลาด ทฤษฎีโดมิโนไม่สามารถนำมาใช้ได้ในประเทศไทยอย่างเด็ดขาด ซึ่งท่านผู้อ่านก็คงเห็นประจักษ์ชัดอยู่แล้ว

ผู้เขียนไม่มีคำอธิบาย แต่ใคร่ขอสันนิษฐานไปตามความเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ท่านผู้อ่านจะเห็นด้วยหรือไม่ก็สุดแต่จะพิจารณาดังต่อ

ไปนี้

ประการที่ 1 ผู้เขียนเข้าใจว่า **ชาติไทยเรามีพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาที่มีพื้นฐานด้วยการให้ทานและพื้นฐานแห่งเมตตาธรรม** อันเป็นทางนำไปสู่ความสงบและสันติสุขในที่สุด ถ้าคนในพุทธศาสนาจะเข้าสู่สมถสมาธิหรือวิปัสสนากรรมฐานเพียงแค่ให้เกิดโลกียสุข ก็จะเป็นการง่ายขึ้นเพราะพื้นฐาน ถ้าท่านเดินทางเข้าไปในชนบทในวันพระหรือวันทางพุทธศาสนา ท่านจะเห็นได้ชัดกว่าในเมือง ท่านจะเห็นชาวบ้านบ่ายหน้าเข้าหาวัด เอาอาหารคาวหวานไปเลี้ยงพระเลี้ยงชี ฟังเทศน์ฟังธรรม พอถึงหน้าทำนาชาวบ้านก็จะให้แรงงานแก่กันด้วยการ "ลงแขก" ดำนา เกี่ยวข้าว บ้านใดมีงานบุญชาวบ้านก็จะช่วยกันคนละไม้คนละมือ ทั้งหมดนี้เป็นการ "ให้" หรือเป็น "บุญ" เป็น "ทาน" ทั้งสิ้น

ประการที่ 2 จะว่าเป็นโชคของชาติไทยก็ได้ขอให้ท่านผู้อ่านสังเกตดูจะเห็นได้ว่าเมื่อประมาณ 80-100 ปีที่ผ่านมานี้ ประเทศไทยมีพระสงฆ์ที่สืบทอดพุทธศาสนาถึงพร้อมด้วยบุญบารมี ปฏิบัติกิจทางพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ออกธุดงค์ไปตามขุนเขาลำเนาไม้ แก่กล้าวิชาวิปัสสนากรรมฐานอย่างหาตัวจับได้ยาก ท่านปรมาจารย์ผู้นั้นคือ **พระเดชพระคุณท่านอาจารย์มั่น ภูริทัตโต และท่านอาจารย์เสาร์** ผู้ล่วงลับไปแล้ว ท่านหมั่นอบรมสั่งสอนเหล่าศานุศิษย์ทั้งหลายจำนวนนับร้อยถ่ายทอดวิชาให้กันตามลำดับ อาทิ หลวงปู่แหวน อาจารย์ฝั้น อาจารย์มหาบัว หลวงปู่ขาว หลวงปู่เทสก์ หลวงปู่อ่อน หลวงพ่อสิม อาจารย์ลี หลวงปู่ปอน อาจารย์มหาวัน อาจารย์สิงห์ทอง อาจารย์แบน อาจารย์สุวัจน์ อาจารย์สิงห์ อาจารย์จวน อาจารย์ชอบ และอาจารย์สมชาย ฯลฯ **ท่าน**

อาจารย์เหล่านี้ส่วนใหญ่จำพรรษาอยู่ตามป่าเขาเรียงรายตั้งแต่ทิศเหนือของประเทศ เรื่อยมาจนทิศตะวันออกเฉียงเหนือ และทิศตะวันออกเป็นแนวรั้วของประเทศไทยโดยแท้ ท่านอาจารย์เหล่านี้อยู่ ณ ที่ใดก็จะนำแต่ความสงบสุขเยือกเย็นมาสู่ชาวบ้านในหมู่บ้าน ตำบลหรืออำเภอนั้นอย่างไม่น่าเชื่อ ถึงแม้ว่าหลายแห่งอยู่ในดินแดนผู้ก่อการร้ายในสมัยหนึ่งก็ตาม ผู้เขียนได้เห็นด้วยตาตนเองจึงเข้าใจเรื่องเหล่านี้พอสมควร ฉะนั้นถ้าทุกหย่อมมีแต่ความสงบสันติ โดยอาศัยบารมีของวัดในพุทธศาสนาและความเคารพบูชาในพระสงฆ์ที่ปฏิบัติกิจของสงฆ์อย่างเคร่งครัดเป็นหลักชัยเป็นหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้แก่ประชาชนแล้ว ความสงบสุขจะไม่เกิดขึ้นหรือ และสิ่งสำคัญยิ่งอีกประการก็คือ พระสงฆ์เหล่านี้ท่านเจริญวิปัสสนากรรมฐานบริหารจิตเป็นประจำ ชาวบ้านต่างพากันมาเป็นศิษย์ ฟังธรรมและศึกษาธรรมไปด้วยในตัว ยามใดบ้านเมืองเข้าสู่สภาวะคับขันผู้เขียนเชื่อว่าพระอาจารย์เหล่านี้ท่านคงไม่นิ่งดูดาย ท่านคงใช้วิธีการของท่านช่วยขจัดปัดเป่าเหตุการณ์ไปตามแนวทางของท่าน เช่นเดียวกับพระอรหันต์หลายองค์ในครั้งพุทธกาลเป็นแน่แท้

ผู้เขียนใคร่ขอเชิญชวนให้ท่านผู้อ่านที่สนใจได้หาโอกาสไปสัมผัสด้วยตนเอง แล้วท่านจะเข้าใจและถ้าหากท่านศรัทธาจะทำบุญทำทานแล้วไซร้ขอได้โปรดทำบุญให้กับวัดป่าและพระสงฆ์ประเภทนี้ด้วยเถิด เพราะท่านน่าเคารพเลื่อมใสจริง ๆ

ผู้เขียนมีความยินดีที่จะเรียนให้ทราบว่า สำหรับท่านที่สนใจจะลองไปศึกษาและปฏิบัติธรรมนั้น ปัจจุบันนี้ได้มีท่านอาจารย์ผู้เป็นศิษย์ของท่านอาจารย์มั่นฯ และบรรดาศิษย์ผู้ศรัทธาได้รวมกันเตรียมตั้งวัดป่าแห่งใหม่ขึ้นที่อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี ใกล้ ๆ กรุงเทพ ฯ นี่เอง วัดนี้ท่านอาจารย์มหาบัวให้นามว่า “วัดป่าภูริทัตตปฏิาราม”

ประการที่ 3 เพื่อยืนยันในข้อ 2 นี้ ผู้เขียนใคร่ขอเล่าให้ท่านผู้อ่านได้ทราบว่าแม้แต่ในวงการ สมาธิแบบ T.M. (Transcendental Meditation) ดังได้กล่าวแล้วในตอนต้น เขาก็ใช้หลักการทำนองเดียวกันนี้ กล่าวคือ เขาฝึกสมาธิให้คนจากชาติต่าง ๆ ในโลกให้ทำสมาธิจิตชั้นสูงเขาเรียกว่า T.M. Sidhis (ที เอ็ม สิทธิ) เป็นจำนวนร้อย ๆ คน ถ้าประเทศใดมีปัญหาวุ่นวายหรือจะเกิดจลาจล เขาก็จะส่งพวกนี้ไปยังประเทศนั้น แล้วแยกย้ายกันไปตามจังหวัดต่าง ๆ บุคคลเหล่านี้ทุกคนจะปฏิบัติสมาธิ เขาอ้างว่า ได้ช่วยผ่อนคลายความกดดันหรือช่วยให้เหตุการณ์ในประเทศทุเลาเบาบางลงได้ ในประเทศไทยก็เคยส่งมา หัวหน้าใหญ่ขององค์การนี้ท่านก็เคยเข้าเฝ้าสมเด็จพระสังฆราชและสมเด็จพระราชาคณะของไทยเรา มหาฤาษีผู้เป็นหัวหน้าขอร้องให้พระสงฆ์ของเราที่ศึกษาวิชาวิปัสสนานี้ได้ช่วยเจริญวิปัสสนาสมาธิซึ่งเขาเชื่อและเขาอ้างว่า เคยพิสูจน์ได้ว่า สามารถแผ่บารมีให้เกิดความสงบสุขนั้นได้ในหลายประเทศ ฉะนั้น ถ้าประชาชนในประเทศนั้นสนใจฝึกกันอย่างน้อยเพียง 1% เขาก็อ้างว่าจะเห็นผลต่อสังคมส่วนรวม

ประการที่ 4 ขอให้ท่านลองพิเคราะห์สภาพบ้านเมืองของเราดูจะเห็นว่า ชาติไทยเรานี้โชคดีกว่าชาติใกล้เคียง เพราะ **ชาติไทยมีหลักยึดมั่นสำคัญ ๆ อยู่หลายหลัก** ได้แก่

1. **เชื้อชาติเดียว** (บางชาติมีหลายเชื้อชาติและไม่มีทางจะผสมผสานกันได้)

2. **ภาษาเดียว** (บางชาติมีเป็นร้อยภาษา แต่ละภาษาพูดกันไม่รู้เรื่อง)

3. **แผ่นดินเดียว** (บางชาติมีมากกว่า 13,600 เกาะ)

4. **ศาสนาเดียว** 95% นับถือพุทธศาสนา (บางชาติมีหลายศาสนาและจำนวนใกล้เคียงกัน)

5. **พระมหากษัตริย์ ชนิดมหาราช** ที่คนทั้งประเทศเคารพสักการะเลื่อมใสและเชื่อถือ

ทั้ง 5 หลักนี้เป็นพื้นฐานของความมั่นคงของชาติ ถ้าจะวิเคราะห์ทางธรรมทั้ง 5 หลักนี้ จะเห็นได้ว่าเป็น **รูปธรรม** ที่เห็นได้ชัดเจน ว่ามีส่วนช่วยบ้านช่วยเมืองให้เกิดความมั่นคงได้อย่างไร ส่วนทาง **นามธรรม** ของบางอันใน 5 หลักข้างต้นนี้ ก็จะออกมาในลักษณะอย่างเดียวกับคำอธิบายในประการที่ 2 และที่ 3 กล่าวคือ **ในลักษณะที่ไม่สามารถจะจับต้องหรือใช้มาตรการอย่างใดวัดได้ หากแต่บุญบารมีอันได้จากพลังจิตย่อมแผ่กระจายได้ในรัศมีที่กว้างขวางกว่าแน่นอน** จะยกตัวอย่างเปรียบเทียบได้กับต้นหญ้า ต้นไม้ที่ขึ้นอยู่บนพื้นที่ราบธรรมดา เทียบกับต้นหญ้าต้นไม้ที่ขึ้นบนเนินดินหรือขุนเขาสูงโพ้น มันมีทั้งส่วนเหมือนและไม่เหมือนกันอย่างไรบ้าง ก็ขอให้ท่านคิดดูเอาเองก็แล้วกัน ผู้เขียนไม่ได้อยู่ในสภาวะแวดล้อมหรือแม้แต่กล้ำกรายเข้าไปรู้เห็นด้วยตาตนเองก็จริง แต่ก็เกิดความมั่นใจเอาเองว่า **ยามใดประเทศบ้านเมืองที่รักของเราเข้าที่คับขัน ยามนั้นฟ้าสูงแผ่นดินต่ำ พระสงฆ์องค์เจ้าทั้งมวลจะไม่นิ่งดูดายทุกท่านย่อมใช้พลังของตนไปตามถนัดไม่ว่าพลังจิตหรือพลังภายใน (Will power) หรือพลังสะสม (Reserve power) พลังเหล่านี้นี่เองที่เป็นบารมีที่พรั่งพรูออกมาเป็นส่วนหนึ่งไปช่วยคลี่คลายปัญหาร้ายต่าง ๆ ให้กลายเป็นดีและสำเร็จลุล่วงไปได้อย่างประหลาดหลายต่อหลายครั้งอย่างไม่น่าเชื่อ** จะถูกผิดอย่างไรผู้เขียนใคร่ขออภัยด้วยเพราะไม่มีทางทราบไม่มีผู้ใดบอกเล่า ได้แต่พยายามหาคำอธิบายด้วยตนเองทั้งสิ้น

ผู้เขียนได้เพียรพยายามสอบถามท่านอาจารย์ผู้รู้ ท่านนิ่งอึ้งอยู่นานโขกว่าจะตั้งสมาธิจิตตรองแล้วตอบด้วยเสียงที่แผ่วเบาว่า **"จะว่าใช่ก็ใช่"**

เพื่อให้ผู้อ่านที่สนใจในเรื่องการฝึกปฏิบัติทางจิตได้ทราบว่า ถ้าฝึกปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติจะได้อะไรบ้างจากการฝึกนั้น ผู้เขียนอยากจะตอบเพื่อเรียกความสนใจต่อท่านผู้อ่านว่าได้แน่ ๆ อย่างไรก็ดีมีผู้อ่านจำนวนมากมักจะโต้แย้งว่า การบังคับให้นั่งนิ่ง ๆ หลับตาอยู่เฉย ๆ ตั้ง 20 นาที หรือครึ่งชั่วโมงนั้น ใครจะทนได้และถ้าทนได้จริง ๆ ก็ไม่เห็นจะได้อะไรเหมาะ ๆ ก็หลับหรืองีบไปเลย คำตอบก็คือไม่เป็นไร ก็เท่ากับว่าได้พักผ่อนดีกว่าไม่ได้พักเสียเลย ผู้เขียนใคร่ขออธิบายเพิ่มเติมเปรียบเทียบให้ผู้อ่านได้ทราบว่า **การฝึกจิตก็เหมือนการฝึกกาย คือต้องใช้เวลาและต้องกระทำสม่ำเสมอจนร่างกายหรือจิต "อยู่ตัว"** ยกตัวอย่างเช่น ออกกำลัง 20-30 นาทีขึ้นไป ด้วยการวิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ จนหัวใจที่เคยเต้น 80-90 ครั้งต่อนาทีลดลงเหลือ 60-65 ครั้งต่อนาที (จับชีพจรตอนเช้าก่อนลุกจากที่นอนทุกครั้ง) แต่กว่าหัวใจจะลดจำนวนเต้นลงได้อย่างนี้ **ท่านจะต้องฝึกปฏิบัติโดยสม่ำเสมออย่างเร็วที่สุด 3-4 เดือนจนถึง 6 เดือน หรือนานเป็นปี** ทั้งนี้ แล้วแต่อายุ รูปร่าง และความแข็งแกร่งเดิมของแต่ละท่านด้วยมันมิใช่จะทำได้ภายใน 5 วัน 7 วัน ทางด้านจิตก็เช่นกัน และอาจกล่าวได้ว่ายิ่งยากกว่าเสียอีก แต่ถ้าเมื่อใดท่านปฏิบัติจนกลายเป็นกิจวัตรชนิดขาดเสียมิได้แล้วอย่างนั้นเรียกได้ว่า **อยู่ตัว"** นั้นหมายความว่า ผลจากการฝึกปฏิบัตินี้จึงจะมีผลปรากฏในระยะนั้น ถ้าละเลยไม่ปฏิบัติพลังจิตก็จะหายไป ก็เหมือนกับกายถ้าละทิ้งไม่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอกล้ามเนื้อที่เคยแข็งแรงและรูปร่างที่เคยกะทัดรัดก็จะอ่อนปวกเปียกและไม่กะทัดรัดเหมือนเดิมเช่นเดียวกัน ซึ่งรวม

ความแล้ว **ต้องใช้เวลาและต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ กล่าวคือ ท่านต้องมีน้ำอดน้ำทนมีความเพียรพยายามจึงจะบรรลุผลตามความปรารถนา ฉะนั้น ควรทำสมาธิให้เกิด ผู้มีดวงใจเป็นสมาธิย่อมทำกิจทุกอย่างได้สำเร็จเสมอ**

จงเชื่อมั่นเถิดว่า ขณะนี้ถึงแม้ว่าท่านยังไม่เคยลงมือฝึกสมาธิ ท่านก็มีอำนาจจิตอยู่ในตัวโดยธรรมชาติอยู่บ้างแล้วและอาจนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง ในเมื่อท่านรู้วิธีและจังหวะในการทำสมาธิเสริมขึ้น ๆ ไปอีก ก็จะยิ่งเสริมประโยชน์ยิ่ง

ขอท่านผู้สนใจทั้งหลายจงพยายามศึกษาเรื่องนี้ดูให้รู้ชัด ถ้าเห็นด้วยก็ขอให้ลงมือปฏิบัติอย่าชักช้าผลัดวันประกันพรุ่งอยู่เรื่อยไป ไม่แต่ท่านจะเกิดประโยชน์สุขอายุยืนยาวแล้ว ท่านยังจะได้กุศลมหากุศลเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม คือ ชาติไทยของเราอีกด้วย

เอกสารประกอบการเขียน

1. จินดาสหกิจ, หลวง. **ประชุมพงศาวดารภาคที่ 20 จดหมายเหตุทางไมตรีระหว่างกรุงศรีอยุธยากับกรุงญี่ปุ่น**. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพหลวงจินดาสหกิจในเรื่อง "**อดีตของพ่อ**" กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระจันทร์ โทร. 222-1555

2. วศิน อินทสระ. **หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามงกุฏราชวิทยาลัย

3. สาโรช บัวศรี, **ศ.จริยธรรมศึกษา**. ที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพอาจารย์ศิริ บัวศรี 23 กุมภาพันธุ์ 2527, กรุงเทพมหานคร.

4. คึกฤทธิ์ ปราโมช, **คึกฤทธิ์กับพุทธศาสนา (ปาฐกถาเรื่องพุทธศาสนากับชีวิตปัจจุบัน)**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชัยฤทธิ์, โทร. 222-9255

5. สิทธา เชตวัน. **วารสารโลกทิพย์**. ปีที่ 1 ฉบับที่ 1, พฤษภาคม, 2525, สำนักพิมพ์บรรลือสาสน์, โทร. 281-4868

6. Popper, Karl **R. The Logic of Scientific Discovery** (จดหมายส่วนตัวของ Albert Einstein เขียนถึง Karl I. Popper). New York : Basic Books Inc., 1958, p. 459.

7. สมเด็จพระญาณสังวร. (วัดบวรนิเวศมหาวรวิหาร), **แสงส่องใจ**. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณกรุณา อุทยานิน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์ โทร. 588-4702, 2521

8. วิจิตรวาทการ, หลวง. **กำลังความคิด**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสริมวิทย์บรรณาคาร, โทร. 221-4541

9. พระมหาบัว ญาณสัมปันโน (วัดบ้านป่าตาด จังหวัดอุดรธานี). **แว่นดวงใจและปัญญาอบรมสมาธิ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์. โทร. 281-0541

10. พุทธทาสภิกขุ. **ยูโดทางวิญญาณ** (ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวให้นัยแก่ภิกษุสามเณร ณ สวนโมกข์ ในพรรษา 17 สิงหาคม 2519), กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ดำรงธรรม โทร. 465-3871

11. Roche, Fred. **The Zen of Running.** New York : Random House Ine., 1980

12. Murphy, Michael., White, Rhea A. **The Psychic Side of Sports.** (Extra-ordinary Stories from the Spiritual Underground in Sports), Massachusetts : Addison Wesley Publishing Company, 1978.

13. เทียม กาญจนจารี. **วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ**. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพคุณหญิงล้อม โอสถานุเคราะห์ 19 ตุลาคม 2521, กรุงเทพมหานคร : ธีระการพิมพ์, โทร. 251-5815.

14. จำลอง ดิษยวณิช, ผศ. **ความลับของลมหายใจ**. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว 25 มกราคม 2524, จังหวัดเชียงใหม่ : โรงพิมพ์พระสิงห์การพิมพ์

15. A Literature Review 1978 of the Maharishi European Research University. **Higher State of Consciousness Through the Transcendental Meditation.** West Germany : Meru Press, 1978

16. อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. **การฝึกสมาธิ**. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณหญิงชั้น มหินทรเดชานุวัฒน์ 14 มีนาคม 2513, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระจันทร์ โทร. 222-1555

17. อวย เกตุสิงห์, ศ.น.พ. **"ทุกข์สัจจ์ในแง่ของสรีรวิทยา"**, วารสารพุทธสมาคมโลก. 17 กันยายน 2525

18. อุดม ศรีเสาวชาติ. **วิธีบริหารร่างกายอย่างง่าย**. จัดพิมพ์เป็นบรรณาการเนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2523, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธีระพานิช, โทร. 281-7630

19. พระเทพสิทธิมุนี. (วัดมหาธาตุยุวราษฎร์รังสฤษดิ์). **เตรียมตัวก่อนตาย**. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ พล.ต.ต.สุธี ฟุ้งเกียรติ 19 มีนาคม 2524, กรุงเทพมหานคร : แสงทองการพิมพ์ โทร. 222-7374

20. อวย เกตุสิงห์, ศ.น.พ. **"อวยนิมิต" (61-72)**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยเขษม, โทร. 222-0488

21. ธรรมวิตกโก. (วัดเทพศิรินทราวาส). **"กายบริหารและธรรม 9 บท ปัจฉิมวาทของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ญาณนวมหาเถร"**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามงกุฏราชวิทยาลัย โทร. 281-7790, 2520.

22. พระโพธิญาณเถระ. (อาจารย์หลวงพ่อชา สุภัทโท วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี). **ทางแห่งความสุข**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยเขษม, โทร. 222-0488

23. ธรรมานุสารี. **หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นพรัตน์

24. ส.ดิษฐการภักดี. **ปรากฏการณ์อันน่าพิศวงของจิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยเขษม, โทร. 222-0488.

25. วิจิตรวาทการ, หลวง. **มหาบุรุษ**. กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์เสริมวิทย์, โทร. 221-4541

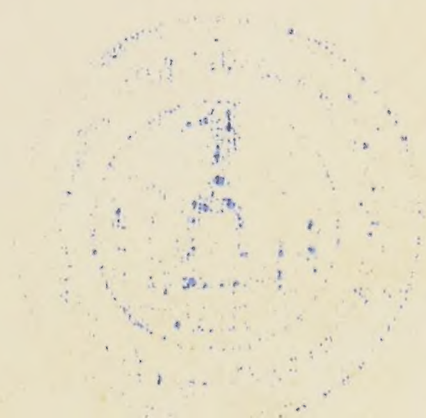
26. บรรจง จูฑะเตมีย์. **"การรักษาสุขภาพตามแบบจีน"**, เรียบเรียง

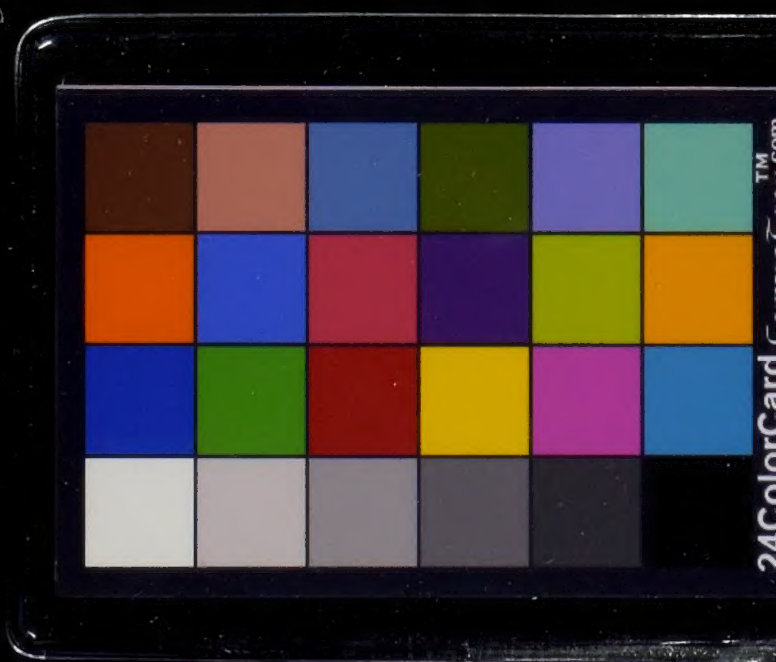
จากหนังสือ The Tao of Love & Sex, The Ancient Chinese Way to Ectasy. วารสาร สารเศวต. ปีที่ 12 เล่ม 10, 11, 12

27. สิริ กรินชัย. **ธรรมทานของข้าพเจ้า**. เล่ม 3, สิริการพิมพ์ : จังหวัดนครราชสีมา โทร. 241-748

28. พระเทพสิทธิมุนีญาณสิทธิเถระ (เจ้าคณะภาค 10 วัดมหาธาตุ). **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณหญิงเลี่ยม ศรีศรศักดิ์, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ข่าวทหารอากาศ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ ดอนเมือง, โทร. 523-6151. 2517








0 1 2 3 4 5 6 7 8